



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ROMESCOLU MORİNA

<https://tr.braun.com/>

4 adet büyük, taze, derisi alınmış morina filetosu (her biri yaklaşık 175 gr.)

Safranlı Haşlanmış Fasulye için:

2 diş doğranmış sarımsak

1 adet ince ince doğranmış küçük soğan

2 çorba kaşığı natürel sızma zeytinyağı

1 adet doğranmış domates

300 ml balık suyu

1 kutu yıkanıp durulanmış beyaz cannellini fasulyesi

Bir çimdik safran

Romesco Sos için:

1 büyük kırmızıbiber

350 gr. zeytinyağı

120 gr. soyulmuş badem

2 diş sarımsak (dövülmüş)

1 çorba kaşığı domates püresi

2 çay kaşığı paprika

Birkaç dilim, parçalanmış bayat ekmek

30 ml sirke

Haşlanmış fasulyeler için soğanlarla sarımsağı geniş bir tavada 5 dakika yumuşatın. Domatesler, safran ve kuru fasulyeleri ekleyin. Balık suyuyla kaplayın ve kısık ateşte 10-15 dakika pişirin.

Balığın üstünü kaplayacak Romesco sosu için kırmızıbiberin kabuğu kararana kadar sıcak ızgara altında kavurun. Bir kaba koyup streç filmle iyice kapatın. Soğuduğunda biberlerin kabuklarını elle soyup ikiye ayırın ve çekirdeklerini çıkarın.

Bademleri, sarımsağı, ekmeği ve zeytinyağının yarısını bir kızartma tavaına koyup kısık ateşte kavurun.

Bu karışımı biberlere ekleyin ve Braun Multiquick 7 Kablosuz el blendırının büyük doğrayıcı kabında blendırdan geçirerek püre haline getirin. Domates püresi, paprika, sirke ve zeytinyağı ekleyerek tekrar karıştırın.

Morinanın üstüne bir kaşık romesco sosu sürün ve fırın tepsisine yerleştirin. Balığı 200°C'de 15 dakika pişirin. Safranlı haşlanmış fasulyeyi 4 kaba ayırın ve üstlerine romesco soslu morina filetolarından birer adet koyun.



