



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

RULO BARBUN BALIĞI VE KIRMIZI BİBER

Malzemeler

6 adet barbun filetosu
3 adet kırmızı dolmalık biber
1 demet fesleğen
2 yemek kaşığı zeytinyağı
750 ml. balık suyu
Tuz ve karabiber

Hazırlanışı:

Kırmızı biberleri ortadan ikiye kesin ve çekirdeklerini çıkartın. Biberlerin kabuklarını soyun. (Sıcak suda kaynatıp buzlu suyla şoklayabilir ya da buzdolabı poşetine koyup birkaç dakika mikrodalgada pişirebilirsiniz.) Biberleri birkaç fesleğen yaprağıyla birlikte balıkların etrafına sarın. Tuz, karabiber ve zeytinyağı ile tatlandırın. Balıkları buhar sepetine koyun. Tencereye balık suyunu koyun, birkaç fesleğen yaprağı ilave edin. Buhar sepetini tencereye yerleştirin. NutriCook'un kapağını kapatın.

Akıllı kontrol saatini 3 dakikaya ayarlayın. 4. programı seçin. Buhar çıkışı gerçekleştiğinde ateşi kısın, böylece geri sayım başlamış olur. İşaret belirdiğinde ateşi kapatın ve program seçiciyi buhar konumuna getirin. Böylece düşük basınçta buharlı pişirme otomatik olarak başlar.

Buharda pişirme işlemi tamamlandıktan sonra, NutriCook'un kapağını açın ve balıkları çıkartın. Pişirme suyunun yarısını fesleğen yaprağı ile karıştırın, el blenderi yardımıyla köpük haline gelene kadar karıştırın.