



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SAFRAN SOSLU MERCAN BALIĞI (FRANSA)

500 g mercanbalığı (ya da dölgerbalığı) filetosu (derisi alınmış)
1/2 tatlı kaşığı tuz
1 arpacık soğanı (doğranmış)
1 su bardağı balık suyu
1 diş sarımsak (dövlümüş)
1/2 tatlı kaşığı kekik
1 tatlı kaşığı rezene tohumu (dövlümüş)
10 tane karabiber (kırılmış)
1 çorba kaşığı tuzsuz tereyağı
20 dal safran (4 çorba kaşığı sıcak suda 10 dakika bekletilmiş)
1 tatlı kaşığı hardal (tercihen Dijon hardalı)
4 çorba kaşığı krema (1/2 tatlı kaşığı nişastayla karıştırılmış)

Filetoları akar suyun altında yıkayıp, kâğıt mutfak havlusuyla kuruttuktan sonra, geniş bir tabağa yan yana yerleştirin ve üstlerine tuzu serpip, bir kenara bırakın.

Kalın dipli bir tavaya balık suyu, arpacık soğanları, sarımsak, kekik, dövlümüş rezene tohumları, karabiber, ve tereyağını koyup, tavayı ateşe oturtarak, karışımı bir taşım kaynatıp. Kaynayınca ateşi kısıp, tavanın üstünü örterek, 3 dakika pişirin. Filetoları tavadaki karışımın üstüne yerleştirip, tavanın üstünü yeniden örterek, balıkları yaklaşık 6 dakika pişirin. Sonra delikli spatulayla balıkları ısıtılmış bir servis tabağına çıkarıp, alüminyum folyoyla üstünü örterek bir kenara bırakın.

Tavanın altındaki ateşi açıp, haşlama suyunu yaklaşık 1/2 su bardağı kalıncaya kadar (yaklaşık 5 dakika) orta ateşte kaynatın. Tavayı ateşten alıp, haşlama suyunu tel süzgeçten bir kâseye süzün. Servis tabağının üstündeki folyoyu alıp, tabakta birikmiş suyu da, bir kaşıkla pişme suyunun bulunduğu kâseye aktararak, tabağı yeniden alüminyum folyoyla örtün. Kâsedeki pişme suyuna safranlı suyu ve hardalı katıp, karışımı küçük bir tencereye aktararak, kısık ateşte 2 dakika ısıtın. Çırpma teliyle (ya da bir çatalla) çırparak krema - nişasta karışımını katıp, sosu kalınlaşınca kadar (yaklaşık 1 dakika) pişirin. Tencereyi ateşten alıp, sosu tabaktaki filetoların üstüne boşaltarak, servis yapın.