SARIMSAKLI DOMATES SOSLU DENİZ ÜRÜNLERİ YAHNİSİ (MİKRODALGA)

1/4 tatlı kaşığı kekik
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
175 g kalamar (temizlenmiş)
750 g beyaz etli balık (haşlanmış)
Sarımsaklı domates sosu:
1 soğan (doğranmış)
4 diş sarımsak (ince kıyılmış)
1/4 tatlı kaşığı kekik
bir tutam kırmızıbiber
1 limonun suyu
1 tatlı kaşığı tozşeker
1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
1250 g olgun domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, doğranmış)
1 yeşil dolmalık biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, ince şeritler halinde kesilmiş)

Sarımsaklı domates sosunu yapmak için, soğanlar, sarımsaklar, kekik, kırmızıbiber, limon suyu, tozşeker ve zeytinyağını ateşe dayanıklı bir tencereye koyup, tencerenin üstünü'örtün ve % 100 ısıtılmış fırına vererek, 2 dakika pişirin. Doğranmış domates parçalarını ve biraz suyu ekleyip, tencerenin üstünü örterek, sosu % 100 ısıtılmış fırında 10 dakika (5 dakika geçince 1 kez karıştırın) pişirin. Fırının gücünü yarı yarıya düşürüp, sosu % 50 ısıtılmış fırında 10 dakika daha (5 dakika geçince 1 kez karıştırın) pişirin.
Bu arada temizlenmiş kalamarları keskin bir bıçakla, bir kenarı 4 cm'lik kareler halinde kesip, bir kenara bırakın. Sosun pişme süresi dolunca dolmalık biber şeritlerini katıp, % 50 ısıtılmış fırında biberler iyice yumuşayıncaya kadar (yaklaşık 5 dakika) pişirin. kalamar parçalarını ve balıkları katıp, yahniyi % 100 ısıtılmış fırında 2 dakika pişirin. Tencereyi ateşten alıp, yahniyi 6 çorba tabağına bölüştürerek, servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:30364 • adı:Sarımsaklı Domates Soslu Deniz Ürünleri Yahnisi (mikrodalga) • gönderen:O'kadın • indirme tarihi:14.05.2024 - 06:37