SEBZELİ BALIK

3 Orta Boy Beyaz Etli Balık Filetosu
1 Adet Ufak Soğan
2 Sap Pırasa
Yarım Limon (Dilimlenmiş)
2 Adet Defne Yaprağı
Sosu İçin
3 Çorba Kaşığı Margarin
1 Adet Küçük Kereviz (Doğranmış)
1 Adet Büyük Havuç (Küp Doğranmış)
6 Tatlı Kaşığı Un
1.5 Su Bardağı Süt
125 gr. Gravyer Peyniri (Rendelenmiş)
1 Bardak Dolusu Bezelye
Üzerine:
1 Su Bardağı Ekmek Kırıntısı
1/2 Bardak Kavrulmuş Badem
2 Tatlı Kaşığı Limon Kabuğu (İnce Rendelenmiş)
1/2 Tatlı Kaşığı karabiber
3 Çorba Kaşığı Tereyağı

Ön hazırlık olarak fırını 180 derece ısıtalım. Balık filetolarının deri ve kılçıkları varsa ayıklayalım. Balığı küçük küpler halinde keselim. Bir balığı yerleştirelim. Üzerini örtecek biçimde soğuk su ilave edelim. Doğranmış soğanı, pırasayı defne yaprağını limonu ekleyelim. Kısık ateşte kaynama noktasına gelinceye kadar pişirelim. Kapağını kapatıp 3-4 dakika daha pişirelim. Balıkları süzerek tencereden alıp, hafif yağlanmış fırın tepsisine koyalım.
Sosu İçin: Margarini bir tencerede eritelim. Havuç ve kerevizi ekleyip bir dakika kadar pişirdikten sonra unu ilave edelim. Kısık ateşte, un altın rengi alana kadar çevirmeye devam edelim. Sütü tencereye yavaş yavaş boşaltalım. Sürekli karıştırarak orta ateşte üç dakika pişirelim. Kaynamaya başlayınca bir dakika kadar ateşte tutup, sonra indirelim. Sosu oda ısısına gelinceye dek soğutalım. Peynir ve bezelyeleri ekleyip, sosu balıkların üzerine dökerek hafifçe karıştıralım.
Üzerine: Ekmek kırıntıları, dövülmüş badem, limon kabuğu ve karabiberi karıştıralım. Yemeğin üzerine dökelim. Tereyağı dilimlerini de üstüne yerleştirip, 20 dakika kadar daha kaynatalım. Dereotuyla süsleyip servis yapalım

© lezzetler.com tarif no:57902 • adı:Sebzeli Balık • gönderen:SonaY • indirme tarihi:26.04.2024 - 17:15