



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KALKAN FİLETOSU

İçindekiler

4 parça kalkan filetosu (her biri yaklaşık 150 g)

100 g pırasa

100 g havuç

750 ml su

150 g tereyağı

taze soğan (ince doğranmış)

tuz ve karabiber

Sebzeleri ince dilimler halinde doğrayın. Balığın iki tarafına da tuz ve karabiber ekin. Balık filetolarını rulo haline getirin ve birer kürdanla tutturun. Clipso'nun sepetin içine sebzelerle birlikte koyun. Tereyağının 50 gramını sebzelerin üzerine fındık büyüklüğünde serpiştirin. Buhar sepeti ayağını tencerenin dibine yerleştirin ve tencereye 750 ml soğuk su doldurun. Sepeti üzerine koyun. Kapağı kapatın ve basıncı en yüksek dereceye ayarlayın. 4 dakika pişirin. Buharı hızlı bir şekilde serbest bırakın. Kapağı hemen açarak sepeti çıkarın. Sebzeleri ve balığı kalan 100 g tereyağına bulayın. Üzerlerine ince kıyılmış taze soğanları serperek hemen servis yapın.