



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ MARİNE USKUMRU

- 1 kg uskumru
- 1 adet soğan
- 1 adet havuç
- 1 adet soyulmuş kereviz
- 1 su bardağı balık suyu
- 1 avuç Beyaz lahanaya
- 1 su bardağı Sirke
- Yarım çorba kaşığı margarin
- 1 tutam Tuz, Karabiber

Uskumruları ayıklayıp temizledikten sonra filetosunu çıkartın. Filetoları cam veya çelik kabın içine dizin. Havucu, kerevizi ve soğanı küçük küpler şeklinde doğradıktan sonra tencereye aktarın. 1 su bardağı balık suyu, 1 su bardağı sirke, 1 su bardağı su ile pişirin. Sebzeler kaynayınca ocağı kapatın. Uskumruların üzerine soğumaya bıraktığınız sebzeleri suyuyla aktarın 2 saat buzdolabında marine edin. Uskumru filetolarını kabın içinden çıkartıp yağın kağıt peçeteyle alın. Uskumru filetolarını erittiğiniz yarım çorba kaşığı margarin ile soteleyin. Filetoları tavadan alın. Sebzeleri süzüp aynı tavada 3 dakika soteleyin. Tuz ve karabiber serpin. Beyaz lahanayı jülyen kesin. Servis yapacağınız tabağa jülyen doğranmış lahanayı yerleştirin. Üzerine uskumru filetolarını dizin. Sebzeleri filetoların üzerine ve tabağın kenarına paylaştırıp servis yapın.