



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TARATOR SOSLU KALKAN TAVA

Orta boy bir kalkan balığı
1 limonun suyu
1 çay bardağı sızma zeytinyağı
Kızartma için sıvı yağ
Tuz
Taze çekilmiş karabiber
1 bardak un
2 orta boy patates
Roka
Limon
Tarator sos için:
3-4 dilim bayat ekmek içi
Bir avuç ceviz içi
1 adet limon
3 diş dövülmüş sarımsak
3 Yemek kaşığı süzme yoğurt
Yarım çay bardağı sızma zeytinyağı
1 yemek kaşığı mayonez
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber

Tarator sos için, ekmek içlerinizi çok az ıslatarak çukur bir kaba koyunuz, cevizlerinizi ince ince doğrayın ve ekmek içleri ile karıştırın. Malzeme listesindeki herşeyi kabınızın içerisi ne boşaltın ve bir çatal yardımı ile ezerek karıştırın. Tüm malzemenin homojen olarak birbirine karıştığına emin olduğunuzda tarator sosunuz hazırdır. Patateslerinizi soyup haşladıktan sonra dört parçaya bölüp, 15 dakika renk alana kadar 200 derece fırında pişirin.

Rokalarını yıkayıp kuruttuktan sonra 4-5 dalını servis tabaklarınıza bir dilim limon ile yerleştirin. Temizlenmiş kalkan balığını üç-dört santimlik şeritler halinde kesiniz.

Bir kaptaki zeytinyağınızı ve limonunuzun suyunu çırpılarak taze çekilmiş karabiber ile tatlandırın.

Balık parçalarını onbeş dakika kadar bu marine sosunda bekletin, daha sonra un layarak kızgın yağda kızartın ve servis tabakalarına alın.

Tarator sosunuzu her bir servis tabağına küçük kaplarda koyarak servis ediniz.



