



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TATLI EKŞİ BALIK YAHNİSİ (MİKRODALGA)

- 2 havuç (kazınıp, ince şeritler halinde kesilmiş)
- 4 taze soğan (ayıklanıp, yaklaşık 1 cm boyunda kesilmiş)
- 1 çorba kaşığı zencefil (ince kıyılmış; isteğe bağlı)
- 1/2 tatlı kaşığı susam yağı
- 2 su bardağı balık suyu
- 1 çorba kaşığı tozşeker
- 2 çorba kaşığı mısır nişastası (3 çorba kaşığı suda eritilmiş)
- 2 çorba kaşığı sirke (tercihen pirinç sirkesi)
- 1/2 tatlı kaşığı pul kırmızıbiber
- 1/2 tatlı kaşığı sirke
- 1 tatlı kaşığı soya sosu
- 4 mantar (yıkayıp kurulandıktan sonra doğranmış)
- 500 g beyaz etli balık filetosu (kuşbaşı doğranmış)
- 125 g sultani bezelye (kılçıkları ayıklanmış)
- 75 g bambu filizi (bulabilerseniz)
- 30. g erişte (2 su bardağı sıcak suda 10 dakika bekletildikten sonra süzdürülüp, yaklaşık 5 cm boyunda kesilmiş; isteğe bağlı)

Küçük bir kâseye pul kırmızıbiber ve sirkeyi koyup, karıştırarak koyuca bir sos haline getirin. Havuçlar, taze soğanlar, zencefil (isteğe bağlı) ve susam yağın ateşe dayanıklı bir tencereye koyup, tencerenin kapağını kapatın ve % 50 ısıtılmış fırına verip, malzemeyi 3 dakika pişirin. Balık suyu, tozşeker, erimiş mısır nişastası, sirke, kâsedeki biberli sos, soya sosu ve mantarları ekleyip, tencerenin kapağını kapatarak, karışımı % 100 ısıtılmış fırında 3 dakika pişirin.

Kuşbaşı doğranmış balıkları ateşe dayanıklı bir fırın tepsisine tek kat halinde dizip, üstlerine bezelyeler, bambu filizleri (isteğe bağlı) ve erişteyi serpiştirin. Tencereyi fırından alıp, içindeki karışımı tepsideki balık parçalarının üstüne boşaltın ve tepsiyi % 100 ısıtılmış fırına vererek, yahniyi 2 dakika pişirin. Tepsiyi olduğu yerde yarı yarıya çevirip, üstünü örterek, % 100 ısıtılmış fırında 2 dakika daha pişirin. Tepsiyi fırından alıp, yahniyi 4 çorba tabağına bölüştürerek, servis yapın.