THON BİCHERMOULA (FAS)

https://www.lezzetsirri.com

Baharat ve Otla Terbiyelenmiş Ton Balığı

4 adet ton balığı filetosu (her biri 125 gr.)
1/2 limon turşusu (dilimlenmiş)
chermoula sos için;
1/4 limon turşusu
2 diş sarımsak
1/2 demet taze kişniş
1/2 demet maydanoz
1/4 tatlı kaşığı safran
1/2 tatlı kaşığı toz kırmızıbiber
1/2 tatlı kaşığı kimyon
3 çorba kaşığı limon suyu
6 çorba kaşığı zeytinyağı
1/2 tatlı kaşığı tuz

Derileri çıkarılmış ton balığı filetolarını cam bir kaba sıralayıp bir kenara bırakın. Chermoula sos için; maydanozları ve taze kişnişi iri iri doğrayın, limon turşusunun içini atın, kabuğunu yıkayın, kurulayın ve doğrayın. Hepsini diğer tüm malzemelerle birlikte bir miksere koyarak püre haline gelinceye kadar çekin. Pürenin bir kısmını servis için ayırın. Kalan karışımda ton balığı filetolarını çevirin ve üzerlerini örterek bir gece buzdolabında bekletin. Ertesi gün ızgarayı kızdırın, balıkların üzerindeki Chermoula sosun fazlasını sıyırın ve kızgın ızgarada 6-9 dakika arasında kızartın. Kızartma sırasında zaman zaman Chermoula sos ile yağlayın. Sıcak olarak yanında, daha önce bir kenara ayırdığınız Chermoula sos ve ince limon turşusu dilimleri ile servis yapın. Arzu ederseniz balığınızı, orta derecede kızdırılmış fırında da pişirebilirsiniz.
Dilerseniz Thon bichermoula'nıza bir tutam acı toz kırmızı biber ekleyebilirsiniz. Acı biber, yemeğinize biraz farklı bir lezzet getirecektir.
Chermoula sosu, ton balığı gibi kuru etli balıkları terbiye etmede kullanabilirsiniz. Burada verdiğim tarif gibi kullanacağınız balığı 24 saat önce Chermoula sosta dinlendirip, ertesi gün fırında veya ızgarada pişirebilirsiniz.

© lezzetler.com tarif no:39441 • adı:Thon bichermoula (Fas) • gönderen:Saadet • indirme tarihi:28.04.2024 - 04:10