



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TON BALIKLI JEUN

<https://koreyemek.blogspot.com>

tonbalık 1 kutu
mısır 2 yemek kasık
kuru soğan 1 tane
havuç ortaboyu yarım
dolmalık biber yeşil ve kırmızı 1 tane
yumurta 1 tane
Un 4 yemek kasık
yeşil soğan 2 tane
tuz ve karabiber
su yarım bardak

Türk mutfakta mücveriye benzeyen Kore yemek!! jeun mücveri bol yağda kızartır jeun ise az yağda kızartır. çeşit malzemelerle yapılır. bugün ben tonbalıklı yaptım. istediğiniz sebzeler koya bilir. ben yukardaki sebzeleri kullandım. bunları hepsi küçük küçük doğranır. Mısır suyunu süzüp ilave eder. suyunu iyice çıkaran tonbalığı ekler. un, yumurta, tuz ve karabiber ekler. suyu ilave eder, iyice karıştırır. yeşil soğanı ince ince doğranır. ilave eder. ben susam yaprağı da ekledim. kızarmış olan tefron tavada az yağ döküp malzemeleri bir yemek kaşık koyar. yuvarak şekil verir. alt ve üstü pembeleşinceye dek pişirir.

