



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

USKUMRU DOLMASI

Malzemesi:

1 kg. uskumru,
2-3 baş soğan,
50 gr. ceviz içi,
50 gr. fıstık,
50 gr. kuş üzümü,
2 avuç galeta tozu,
1 bardak zeytinyağı,
4 yumurta
1 avuç un,
1/2 demet maydanoz,
tuz,
karabiber,
bahar,
tarçın

Hazırlanışı:

Balıkları ayıklayıp iyice yıkayın. Balıkları bir tahta üzerine alıp parmak uçlarıyla ete hafif hafif bastırarak etleri yumuşatın. Yumuşayan balıkların bel kemiğini kuyruk tarafından sağa sola bükerek bel kemiğinin ucunu kesin. Bel kemiği başa bağlı kısmına da baş ve işaret parmağınızla yavaş yavaş parçalamadan çıkarın. Kılçık da iyice çıkarıldıktan sonra etleri kuyruktan başa doğru bastıra bastıra itip, galsama kısımlarından etleri tamamen çıkarın. Bütün balıkları bu şekilde hazırlayıp tuzlayıp, biberleyip bir tarafa bırakın. Çıkan balık etlerini ince ince kıyın. Diğer taraftan bir tencereye zeytinyağını, kıyılmış soğanı, fıstığı koyup fıstıkları hafif pembeleşinceye kadar kavurun. Sonra bu karışıma kıyılmış balık etlerini, üzümü koyup etlerin bıraktığı suyu çekinceye kadar tekrar kavurun. Tencereyi ateşten alıp incecik kıyılmış cevizi, maydanozu, dereotunu, baharatı, karabiberi, tarçını tuzu koyup, hepsini iyice karıştırın. Bu karışımı galsamalar kısmından balığın içine kâfi miktar doldurup balığa eski şeklini verin. Balıkları önce una, sonra çırpılmış yumurtaya ve en sonra da galeta tozuna bulayıp kızgın yağda kızartabilirsiniz. Kızaran balıkları servis tabağına koyup maydanoz ve limon dilimleriyle süsleyip servis yapın.