



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

USKUMRU FİLETOSU TAVASI

1000 gram uskumru (Büyüklerinden)
1 büyükçe limonun suyu
1/2 kahve fincanı zeytinyağı
220 gram zeytinyağı (1 bardak)
Tuz

1 Büyükçe olanlardan 1000 gram uskumru balıklarının küçük kanatları hizasından başlarını kesip attıktan sonra, balıkların her iki taraflarındaki etleri balıkların uzunluklarına doğru ve ortlarındaki kalın kılçık yönünde keserek uzun fileto çıkarmalı, yıkamalı ve tuz-lamalıdır (hatta kurulamalıdır.)

2 Sonra bu filetoların, deri kısımlarını, tavanın altına getirmek suretiyle bunları, içinde az kızdırılmış 1 bardak rafine çiçek ya da zeytinyağı olan tavaya atarak, tavayı sallamak suretiyle balıkların yalnız bir taraflarını ancak 2 dakika pişirmeli ve delikli kepçe ile hemen tavadan çıkarmalı ve (filetolar piştikten sonra, et kısımlarının beyaz kalması gerekir, bu bakımdan filetoları, pek kızgın olmayan yağda ve deri kısımlarını tavanın altına getirmek suretiyle çevirmeden ancak 2 dakika pişirmelidir), deri taraflarını üste getirmek suretiyle, balıkları bir tabağa yerleştirmeli ve üstlerine; 1 büyükçe limonun suyu ile yarım kahve fincanı zeytinyağı ilâve etmeli ve servis yapmalıdır.