



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VANİLYA SOSLU MERCAN BALIĞI FİLETOSU

Malzemeler

4 adet dondurulmuş mercan balığı filetosu (Her biri 150 gr.)

2 adet çubuk vanilya

200 ml. hindistancevizi sütü

4 adet tatlı patates

1 adet soğan

2 yemek kaşığı zeytinyağı

2 yemek kaşığı mısır unu

750 ml. su

Tuz ve karabiber

Hazırlanışı:

Temizlediğiniz patatesleri soyup 1 cm. kalınlığında dilimleyin. Çubuk vanilyayı boylamasına ikiye kesin ve özünü kazıyın. Çubuk vanilyanın özünü süt ile karıştırın. Bu karışımın içine balıkları koyun ve en az 10 dakika marine edin. NutriCook tenceresine suyu koyun. Buhar sepetine balık ve patatesleri yerleştirin. Buhar sepetini tencereye koyup kapağını kapatın.

Akıllı kontrol saatini 6 dakikaya ayarlayın. 4. programı seçin. Buhar çıkışı gerçekleştiğinde ateşi kısın, böylece geri sayım başlamış olur. İşaret belirldiğinde ateşi kapatın ve program seçiciyi buhar konumuna getirin. Böylece düşük basınçta buharlı pişirme otomatik olarak başlar.

Piştirme işlemi tamamlandıktan sonra, NutriCook'un kapağını açın. Bir tavada zeytinyağını ısıtın, soğanları ince ince kıyıp zeytinyağında çevirin. Tavaya marinatı ekleyin ve karıştırın. Sos kıvamını buluncaya kadar kaynatın. Mısır ununu ekleyip sosu koyulaştırın. Balıkları patateslerin üstüne yerleştirin. Sosu üstlerine dökün. Sıcak olarak servis yapın.

Not: Dilerseniz tatlı patates yerine havuç veya normal patates de kullanabilirsiniz.