



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZARZUELA

- 4 orba kaşığı zeytinyağ
- 1 soğan (ince doğranmış)
- 3 diş sarımsak (ince kıyılmış)
- 4 büyük domates (kabukları soyulup, çekirdekleri temizlenerek kuşbaşı doğranmış)
- 2 orba kaşığı maydanoz (ince kıyılmış)
- 1/2 su bardağı sirke
- 1+1/2 su bardağı balık suyu
- 1 orba kaşığı un (2 çorba kaşığı suyla bulamaç yapılmış)
- 750 gr kalamar (temizlenmiş ve halkalara dilimlenmiş)
- 250 gr karagöz balığı (filetoları çıkarılıp, 5 cm'lik parçalara kesilmış)
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 ay kaşığı karabiber
- 1000 gr kefal balığı (filetoları çıkarılıp, 5 cm'lik parçalara kesilmış)
- 1 ay kaşığı pul kırmızıbiber
- 1 ay kaşığı safran (istenirse)

Büyük bir tavada, zeytinyağı orta ateşte ısıtınız. Yağ kızınca soğan ve sarımsağı ekleyip, arasıra karıştırarak 5-6 dakika, soğanlar pembeleşene kadar pişiriniz. Domates, maydanoz, sirke, balık suyu ve un bulamacını katıp, ateşi iyice kısarak 10 dakika pişiriniz. Kalamar, karagöz filetosu parçaları, tuz ve karabiberi ekleyip, arasıra karıştırarak ve balığın paralanmamasına dikkat ederek 5 dakika pişiriniz. Kefal balığı filetosu parçalarını, pul kırmızıbiber ve safranı (istenirse) ekleyip arasıra karıştırarak 15 dakika, çatalla baktığınızda balık pul pul kalkana kadar pişiriniz.

Tavayı ateşten alıp, Zarzuelayı ısıtılmış bir servis tabağına boşaltarak servis ediniz.

Not: Deniz rnlerinin İşpanya'ya özgü bir hazırlanış biçimi olan Zarzuela'da, tüm sıkı etli balıklar kullanılabilir.