

Alabalık Dolması

Gönderen : mku - 05/05/2009 13:28

Alabalık Dolması

Malzeme:

4 çorba kasıdıy Margarın
1 adet Kuru soğan (orta b., ince kıyılmıs)
1 adet Havuç (çok küçük dođranmıs)
2 dis Sarımsak
50 gr Ceviz içi (ince çekilmis)
1.5 çay kasıdıy Kekik Tuz
3 çorba kasıdıy Sirke
2 çorba kasıdıy Zeytındağı
4 adet Alabalık (her biri 225-275 gr.büyüküdünde)
Dekor için ceviz parçaları ve limon dilimleri

Hazırlanısı:

Terayağını mikrodalgaya dayanıklı bir fıryn kabında fırynın 800 Watt konumunda 45 saniye kabın ağız kağıt havlu ile kapatırıtın.

Eritilmis yağın içine soğanı, havucu, sarımsağı ve cevizleri ilave edip fırynın 800 Watt konumunda iki kere karıstırarak, 3 dakika pisirin. Sebze karısımını; kekik, tuz ve bir çorba kasıdıy sirkeyi ekleyip yine fırynın 800 Watt konumunda arada bir kere karıstırarak, 1,5 dakika pisirin. Galeta ununu ekleyip karıstırın.

Alabalıkların baslarını kesip içlerini ve kılçıklarını ayıklayıp tuzlayın. Hazırlanan harcı balıklara esit miktarda doldurun.

Mikrodalgaya dayanıklı siğ bir tepsinin içine iki adet balıdı yerlestirin. Bir kasık sirkeyi balıkların üstüne dökün ve sırcayla zeytin yağını ekleyin.

Tepsinin ağzını strech filmle kapatıp fırynın 800 Watt konumunda 4 dakika pisirin. Pısirme süresinin yarısında balıkları çevirirıtin. Pısirme islemii kalan balıklar için de tekrarlayın.

Balıkları dilimleyerek arzu ederseniz, ince kıyılmıs maydanoz, sarımsak, sirke ve zeytinadağını karıstırarak hazırladığınız servis yapın.

=====