

Balık Yahni

Geleneksel Türk Balık Yahni - patates, domates ve otlarla zengin, lezzetli sosda pişirilmiş yumuşacık balık. Otantik Akdeniz deniz ürünleri yahnisi.

15 min

HAZIRLIK

25 min

PIŞIRME

40 min

TOPLAM

6

PORSİYON

Medium

ZORLUK

Malzemeler

- 1.7 libre balık
- 0.25 bardak taze limon suyu
- 8 taze soğan
- 1 domates
- 1.1 libre patates
- 1 bardak su
- 9 dal maydanoz
- 1 yemek kaşığı ketçap
- 3 diş sarımsak
- 0.5 yemek kaşığı toz zencefil
- 0.5 yemek kaşığı tuz

Yapılışı

1 Balığı hazırlayın

750 g beyaz balık filetolarını soğuk su altında durulayın ve kağıt havlu ile tamamen kurulayın. 6 eşit porsiyona bölerek bir kaseye koyun. 60 ml limon suyunu balık parçalarının üzerine dökün ve oda sıcaklığında 15 dakika marine edin.

2 Tabanı başlatın

1 yemek kaşığı zeytinyağını büyük, geniş bir tencerede veya döküm tencerede orta ateşte parıldayana kadar, yaklaşık 1-2 dakika ısıtın. 8 adet doğranmış yeşil soğanı ekleyin ve ara sıra karıştırarak yumuşayıp kokusu çıkana kadar, yaklaşık 2-3 dakika pişirin.

3 1 adet küp domates doğranmış domatesi tavaya ekleyin ve ara sıra karıştırarak dağılmaya ve suyunu bırakmaya başlayana kadar, yaklaşık 4-5 dakika pişirin.

4 3 diş kıyılmış sarımsağı karıştırın ve kokusu çıkana kadar, yaklaşık 30 saniye pişirin. 1/2 yemek kaşığı salça ve 1/2 yemek kaşığı toz zencefil ekleyin, iyice karışana kadar sürekli karıştırarak 1 dakika pişirin.

5 Sebze ve sıvı ekleyin

500 g küp patates, 7 dal doğranmış taze maydanoz (2 dalını garni için saklayın) ve 1 çay kaşığı tuz ekleyin. 1 su bardağı suyu dökün ve orta-yüksek ateşte kaynatın.

6 Ateşi kısın, sıkıca kapatın ve patatesler neredeyse çatalla delinebilir yumuşaklığa gelene kadar, yaklaşık 10-12 dakika pişirin.

7 **Balığı pişirin**

Marine edilmiş balık parçalarını sebze karışımına nazikçe yerleştirin, balığın üzerine biraz sıvı kaşıklayın. Kapağını kapatın ve balık çatalla kolayca ayrılana kadar, yaklaşık 12-15 dakika pişirin.

8 **Tamamlayın ve servis edin**

Kapağı kaldırın ve ateşi orta-yüksek seviyeye çıkarın. Kapaksız, ara sıra nazikçe karıştırarak sos azalıp hafifçe koyulaşana kadar, yaklaşık 3-5 dakika pişirin. Tadına bakın ve gerekirse tuzla ayarlayın. Servis etmeden önce kalan 2 dal doğranmış taze maydanozla süsleyin.

Besin Değerleri

340	28g	35g	8g	4g	6g	680mg
KALORI	PROTEİN	KARBONHİDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Balığı pişirmeden önce en az 15 dakika limon suyunda marine edin - bu, balık etini sertleştirir ve kavurma sırasında parçalanmasını önler.

Patatesleri eşit boyutlarda küpler halinde kesin - çok büyük parçalar çiğ kalırken küçük parçalar ezelebilir.

Derin bir tencere yerine geniş, sıg bir tava kullanın - bu, son pişirme aşamasında uygun buharlaşma ve sos yoğunlaşması sağlar.

Kapaklı pişirme aşamasını atlamamayın - bu nazik buhar yöntemi balığı nemli tutar ve lezzetlerin tam olarak gelişmesine olanak tanır.

Sebzeler neredeyse yumuşadığında balığı tencereye ekleyin - bu aşırı pişmeyi önler ve balığın narin dokusunu korur.

Son kapaklı pişirme aşamasından önce tadına bakın ve baharatı ayarlayın - bu lezzet dengesini mükemmelleştirmek için son şansınız.

Yemeği servis etmeden önce 5 dakika dinlendirin - bu sosun hafifçe koyulaşması ve lezzetlerin yerleşmesi için zaman tanır.