PETITE GOURMETS

TÜRK

Fırında Uskumru

Sebzeli fırın uskumru - aromatik otlar ve mevsim sebzeleriyle pişirilen nefis balığın yer aldığı sağlıklı Türk tarifi. 40 dakikada hazır!

5 min	35 min	40 min	6	Medium
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 4.5 libre balık
- 2 havuç
- 2 soğan
- 4 domates
- 3 diş sarımsak
- 3 dal defne yaprağı
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 limon

Yapılışı

1. **Fırını ve sebzeleri hazırlayın**
   Fırını 200°C'ye ısıtın. 2 havucu soyun ve yaklaşık 8 cm uzunluğunda parmak kalınlığında çubuklar halinde kesin. 2 soğanı kalın dilimler halinde kesin. 3 sarımsak dişini ince doğrayın.

2. 4 domatesin çekirdeklerini çıkarın ve kabuklarını bırakarak büyük parçalar halinde kesin.

3. **Balığı baharatlayın**
   2 kg uskumruyu kağıt havluyla kurulayin. Her iki tarafını 1 çay kaşığı tuzla cömertçe baharatlayın, derisine ve etine ovuşturarak.

4. **Yemeği yerleştirin**
   Baharatlanmış uskumruyu büyük bir fırın kabına tek sıra halinde dizin. Hazırlanmış havuç, soğan, sarımsak, domates ve 3 defne yaprağı dalını balığın etrafına ve üzerine serpin.

5. 4 yemek kaşığı zeytinyağını balık ve sebzelerin üzerine eşit şekilde gezdirin. Kabın içine 1 limonun suyunu ve 1 su bardağı su ekleyin.

6. **Bake covered**
   Alüminyum folyoyla sıkıca kapatın ve balık eti opak olup sebzeler çatalla delindiğinde yumuşak hale gelene kadar 25 dakika pişirin.

7 **Finish uncovered**

Folyoyu çıkarın ve balık derisi altın sarısı olup eti çatalla test edildiğinde kolayca ayrılana kadar 8-10 dakika daha pişirin.

8 **Dinlendirin ve servis yapın**

Suların oturması için 5 dakika dinlendirin. Kızarmış sebzeler ve tava suları üzerine kaşıklanarak sıcak servis yapın.

Besin Değerleri

388	55g	8g	15g	3g	6g	231mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Parlak, metalik derili ve sıkı etli uskumru seçin. Taze balık okyanus gibi kokmalı, "balık" gibi kokmamalı. Dondurulmuş kullanıyorsanız, en iyi doku için buzdolabında bir gece çözdürün.

Baharatlamadan önce uskumruyu kağıt havluyla tamamen kurulayin. Fazla nem düzgün kızarmayı engeller ve yemeği sulu yapabilir.

Eşit pişme için sebzeleri eşit boyutlarda kesin. Havuçlar parmak kalınlığında, soğanlar dilim halinde ve domatesler büyük parçalar halinde olmalı.

Pişme derecesini kontrol etmek için et termometresi kullanın - uskumru iç sıcaklığı 63°C'ye (145°F) ulaştığında ve et kolayca ayrıldığında mükemmel pişmiştir.

Kapalı pişirme aşamasını atlamayın. Bu, sebzelerin düzgün pişmesine izin verirken balığı nemli tutan buhar yaratır.

Daha derin lezzet karmaşıklığı ve restoran kalitesinde sonuçlar için su yerine bir fiske beyaz şarap veya balık suyu ekleyin.

Servis etmeden önce yemeği 5 dakika dinlendirin ki sular yeniden dağılsın ve tatlar oturup servis edilsin.