

Yayın Buğulama

Ispanakla servis edilen lezzetli ve sağlıklı yayın balığı

2 porsiyon Hazırlama Süresi: 30 dakika Pişirme Süresi: 1 saat

- 400 gr yayın balığı
- 2 büyük pırasa
- 175 gr zeytinyağı
- 50 gr Dijon hardalı (acı hardal)
- Tuz ve karabiber
- 125 ml soya sosu
- 40 gr susam tohumu
- 3 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı rendelenmiş zencefil kökü (veya 2 tatlı kaşığı toz zencefil)
- 1 orta boy limon



- 1 Büyük bir tava veya tencerede su kaynatın. Lezzet vermesi için limon kabuğu ekleyin.
- 2 Pırasa yapraklarını birbirlerinden ayırın ve kaynayan suda haşlayın. Yaprakları soğuk su dolu bir kâseye koyun. Böylece yapraklar yeşil renklerini koruyacaktır.
- 3 Pırasa yapraklarını bir mutfak tahtası üzerine koyun, üzerlerine zeytinyağını ve hardalı dökün.
- 4 Tuz ve karabiber ekledikten sonra yayın balığını pırasa yapraklarıyla sarın. 4 litrelik buharlı tencereye koyun, kapağını kapatın ve balıketi yumuşayınca kadar kaynatın.
- 5 Balık pişerken susam tohumlarını sıcak bir kızartma tavasında veya sote tavasında kavurun.
- 6 Balık piştikten sonra 4 litrelik buharlı tencereden alın ve sıcak durumda tutun.
- 7 Buharlı tencerede kıyılmış sarımsaklarla birlikte ispanağı 7 dakika kadar kaynatın.
- 8 Ispanağı tencereden alın, soya sosu ve zencefile karıştırın.
- 9 Ispanağı küçük porsiyonlar halinde tabakların kenarına yerleştirin. Her tabağa yayın balığı koyun. Kavrulmuş susam tohumlarını yemeğin üzerine serpiştirin.

İhtiyacınız olan gereç



4 Litrelik Kapaklı Tencere



4 Litrelik Buharlı Tencere



Kapaklı Karıştırma Kâsesi



20 cm Yapışmaz Tava