

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 filetoalarını 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.

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.