

Ispanaklı Patatesli Levrek

Ispanaklı patatesli tavada levrek - çıtır çıtır galeta unu kaplı balık, kremalı patates püresi ve sote edilmiş ıspanak ile hazırlanan Türk deniz ürünleri yemeği.

10 min

HAZIRLIK

25 min

PIŞIRME

35 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK

Malzemeler

- 1.8 libre patates
- 4 levrek
- 4 yumurta
- 4 yemek kaşığı un
- 0.5 bardak süt
- 2 yemek kaşığı tereyağ
- 1.3 libre ıspanak
- 0 muskat
- 1 demet maydanoz
- 0.5 bardak kapari
- 1 limon

Yapılışı

1 Patatesleri hazırlayın

1,30 lb patatesi soyun ve 1 inçlik küpler halinde kesin. Büyük bir tencereye alın, üzerini 2 inç tuzlu soğuk suyla kapatın ve yüksek ateşte kaynatın.

2 Ateşi orta-yüksek seviyeye düşürün ve patatesler çatalla kolayca delinene kadar 12-15 dakika pişirin. İyice süzün ve tencereye geri alın.

3 0,50 su bardağı süt ekleyin ve patatesler pürüzsüz ve kremi olana kadar ezin. Tuz ve karabiberle tatlandırın, ardından kısık ateşte sıcak tutun.

4 İspanağı hazırlayın

1 demet taze İspanağın kalın saplarını çıkarın ve yaprakları iri iri doğrayın. Büyük bir tavada 2 yemek kaşığı zeytinyağını orta ateşte ısıtın.

5 Doğranmış İspanağı sıcak yağa ekleyin ve sık sık karıştırarak solup fazla suyu buharlaşana kadar 3-4 dakika pişirin. Tuz ve karabiberle tatlandırın.

6 Balığı hazırlayın

1,80 lb levrek filetolarını kağıt havluyla tamamen kurulağın. Her iki tarafını da bol bol tuz ve karabiberle baharatlağın.

7 Heat 4 tablespoons olive oil in a large non-stick skillet over medium-high heat until shimmering but not smoking.

8 Balığı pişirin

Carefully place fish fillets in hot oil, skin-side up. Cook undisturbed until golden brown on bottom, 3-4 minutes.

9 Balığı dikkatli çevirin ve eti çatalla kolayca ayrılıp iç sıcaklığı 145°F (63°C)'ye ulaşana kadar 2-3 dakika daha pişirin.

10 Tamamlayın ve servis yapın

Pişen İspanağı sıcak patates püresine eşit dağılana kadar karıştırın. İspanak-patates karışımını 4 tabağa paylaştırın ve her birinin üzerine bir balık fileto koyun.

11 Her tabağı 0,50 su bardağı su ile 1 limonun suyunu karıştırıp tabak etrafına serpererek süsleyin ve sıcakken hemen servis yapın.

İpuçları

Eşit pişirme için oda sıcaklığındaki balığı kullanın - eşit ısı dağılımını için pişirmeden 15-20 dakika önce buzdolabından çıkarın.

Un, yumurta ve galeta ununun düzgün yapışması ve daha tır kabuk oluşması için balığı kaplamadan önce tamamen kurulağın.

Kızartırken tavaya fazla balık koymayın - yağ sıcaklığını korumak ve eşit kızarma sağlamak için balık parçalarını aralarında boşluk bırakarak pişirin.

Patates haşlarken makarna suyunu saklayın - nişastalı su pre kıvamını ayarlamak için kullanılabilir.

Daha iyi lezzet ve kaplama dokusu için galeta ununu kullanmadan önce kuru tavada hafifçe kavurun.

Yemeğin sulu olmasını önlemek için pişen İspanağın fazla suyunu temiz mutfak havlusu ile sıkın.

Yemeğin daha uzun süre sıcak kalması için servis tabakları servis öncesi düşük fırında 2-3 dakika ısıtın.

Parlak lezzetlerini korumak ve solmasını önlemek için kapari-maydanoz karışımını servis öncesi ekleyin.