

Kışnişli Yoğurt Türk Salamurasına Yatırılmış Balık Izgara

İçindekiler

- 1 bardak yağsız veya az-yagli yoğurt
- 1 sofa kaşığı öğütölmüş kışniş
- 1/2 sofa kaşığı öğütölmüş kakule
- 1 çay kaşığı taze öğütölmüş karabiber
- 3 sofa kaşığı taze limon suyu
- morina, yassı kalkan, dil balığı, levrek veya kılıçbalığı gibi sert beyaz balıklardan 6 adet 5-6 onsluk fileto
- süs için 2 sofa kaşığı doğranmış dereotu (isteğe bağılı)

Yöntem

Izgarada pişirilecek balığın basit bir yoğurt salamurasına yatırılması, nem ve tad bakımından inanılmaz bir farklılık gösterir. Yoğurt, balık ve tavuk için harika bir salamuradır. Yoğurt bunları bir yandan yumuşatmakta, bir yandan da lezzet vermekte ve tatlı baharatlar için mayhoş bir denge sağlamaktadır. Bu yemek, mükemmel bir lezzet arzu ettiğiniz ve yemek pişirmek için fazla zamanınız olmadığı durumlarda ideal bir yemektir.

1. Malzemelerin hepsini hazırlayınız ve balık fileto larını 3-6 saat kadar salamuraya yatırınız.
2. Izgarayı önceden kızdırınız veya bir odun kömürü ateşini yakınız. Fazlalık salamurayı sıyırınız ve balığı fırça ile hafifçe yağlayınız ve tuz ve biber serpiniz.
3. Fileto ların her bir yüzünü fırında veya izgarada 4 dakika kadar kızartınız.
4. İstenirse kıyılmış dereotu ile süsleyiniz ve dilimlenmiş limonla birlikte servis yapınız.
5. İsterseniz balığı 400°F / 205°C'lik bir fırın içinde az yağlanmış bir kızartma tablası üzerinde de 12 dakika kadar veya istenilen ölçüde pişirebilirsiniz.



Grilled Fish in Turkish Marinade of Yogurt and Coriander

Ingredients

- 1 cup non-fat or low-fat yogurt
- 1 tbl ground coriander
- 1/2 tbl ground cardamom
- 1 tsp freshly ground black pepper
- 3 tbl fresh lemon juice
- 6 x 5 to 6 ounce fillets of a firm whitefish, such as cod, halibut, flounder, sea bass, or swordfish
- 2 tbl chopped dill (optional) for garnish

Method

Grilled fish in a simple yogurt marinade that makes an enormous difference in moisture and flavor. Yogurt makes a great marinade for fish or chicken. It tenderizes as it seasons, and provides a tart balance for the sweet spices. This is an ideal dish for a busy day when you have a great desire for flavour but little time to cook.

1. Combine all of the ingredients and marinate the fish fillets for 3 to 6 hours.
2. Preheat the broiler or make a charcoal fire. Wipe off excess marinade, brush the fish lightly with oil, and sprinkle with salt and pepper.
3. Bake or grill for about 4 minutes per side.
4. Garnish with chopped dill, if desired, and serve with a lemon wedge.
5. You may also cook the fish on a lightly oiled baking sheet in a 400°F / 205°C degree oven for about 12 minutes, or until done.

