

Cataplana de Marisco

Toplam 55 dk

Hazırlama 20 dk · Pişirme 35 dk

4 kişilik

Orta

~470 kcal

Cataplana de marisco, balık midye, karides, patates ve sebzeleri kapalı tencerede kendi buharıyla pişiren Portekiz deniz ürünü yemeğidir.

Malzemeler

Deniz ürünleri için

- 400 gr Mezgit fileto
- 250 gr Midye
- 200 gr Karides

Sebze için

- 350 gr Patates
- 1 adet Kuru soğan
- 1 adet Kırmızı biber
- 3 adet Domates
- 1 adet Kabak
- 3 diş Sarımsak

Sos için

- 3 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı Elma sirkesi
- 1 su bardağı Sebze suyu

Servis için

- 0.5 demet Maydanoz
- 4 dilim Kırmızı ekmek

Yapılışı

1. Soğan, patates, kırmızı biber, domates ve kabağırı doğrayın.
2. Zeytinyağında soğan ve patatesi 5 dakika çevirin.
3. Biber, kabak, domates ve sarımsak ekleyip 5 dakika pişirin.
4. Elma sirkesi ve sebze suyunu ekleyin, kapağı kapatıp 20 dakika pişirin.
5. Mezgit, midye ve karidesi sebzelerin üzerine yerleştirin.
6. Kapağı kapatıp deniz ürünleri pişene kadar 6 dakika buharlayın.
7. Maydanoz serpip kırmızı ekmelele sıcak servis edin.

PÜF NOKTASI

Deniz ürünlerini son dakikalarda eklemek lastikleşmeden pişmelerini sağlar.

SERVIS ÖNERİSİ

Kişniş, limon dilimi ve k1zarnı eklemekle tencerenin içinde servis edin.

Alerjenler

Deniz ürünleri

Gluten