



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUHARDA SEBZELİ LEVREK FİLETO

4 kişilik
4 adet levrek fileto
50 gram haşlanmış taze fasulye
50 gram haşlanmış orta boy havuç
1 demet doğranmış maydanoz
2 adet soyulmuş patates
2 çay kaşığı krema
1 tatlı kaşığı tereyağı
2 çorba kaşığı süt
2 adet büyük boy domates
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 adet kırmızı soğan
2 diş soyulmuş sarımsak
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı ketçap

Haşlanmış havuç ve taze fasulyeleri kibrit çöpü uzunluğunda ve kalınlığında kesin. Levrek filetoların arasına koyarak, rulo şeklinde sarın. Ardından alüminyum folyoya sarın. Kaynar suda 10 dakika haşlayın. Piştikten sonra alüminyum fol-yodan çıkarın. Balığın her tarafını ince kıyılmış maydanoza bulayın. Patatesleri haşlayıp, kabuklarını soyun. Süt, tereyağı ve kremayla karıştırıp, hafif sulu bir püre hazırlayın. Domateslerin kabuğunu soyup, küp şeklinde doğrayın. Tuz ve karabiberle tatlandırın, ince kıyılmış kırmızı soğanla harmanlayın. Dövülmüş sarımsağı zeytinyağında hafifçe pembeleştirip, ketçabı ilave edin. Servis tabağına balığı, püreyi ve ketçaplı sosu alarak, servis yapın.