



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ÇAĞLALI LEVREK BUĞULAMA

1 adet fileto levrek
1 su bardağı çağla
1 su bardağı yoğurt
1 yemek kaşığı tereyağı
1 kahve fincanı zeytinyağı
1 çorba kaşığı un
1 çay kaşığı safran
2 su bardağı balık suyu
2-3 dal taze kişniş
Yarım demet maydanoz
Yarım demet dereotu
2-3 dal taze soğan ve sarımsak
1 limon suyu
1 yumurta sarısı
Tuz
Safran

Çağlanın çekirdekleri çıkartılır 5 dakika kaynar suda haşlanır süzülür. Balıklar zeytinyağında hafifçe arkalı önlü kızartılıp fırın kabına alınır. Aynı tavada soğan ve sarımsak sotelenir içine maydanoz, dereotu, kişniş konur karıştırılır. Bir su bardağı balık suyu ilave edilir bir taşım kaynatılır. Balıkların üzerine gezdirilir, diğer bir kaptaki yoğurt, un, yumurta, limon suyu ve kalan balık suyu, tuz konur ve karıştırılır. Balıkların üzerine konur 180 derece fırında 15 dakika pişirilir fırından çıkınca tereyağı kızdırılıp içine safran konur yemeğin üzerine gezdirilip sıcak servis yapılır.