



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOMATESLİ LEVREK BUĞULAMA

Malzeme:

- 4 adet 150'şer gr'lık Levrek Filetosu
- 2 çay kaşığı tereyağı
- 4 adet orta boy domates
- 4 dilim kabukları soyulmuş limon
- 1/2 sivri biber halka halka kesilmiş
- 1/4 tatlı kaşığı tuz
- 1 adet defne yaprağı
- 1 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz

Hazırlanışı:

Tencereyi ateşe koyunuz hafif kızdırarak tereyağını ve balıkları ilave ediniz. 1 dakika alt üst sote yapınız. Domatesleri kabuklarını soyarak ince ince doğrayınız ve balıkların üzerine ilâve ediniz. Sivri biber ve defne yaprağında ilâve ederek her balığın üzerine 1'er dilim limon koyunuz, gayet kısık ateşte 10 dakika pişiriniz. Üzerine kıyılmış maydanozu serperek servis yapınız.