



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BADEM VE HARDAL KAPLI LEVREK

2 adet levrek fileto
1/3 su bardağı çekilmiş badem
1/4 su bardağı dijon hardal
1 tatlı kaşığı paprika
Tuz
Karabiber
1 yemek kaşığı margarin
1 tutam maydanoz

Bademleri 20 saniye kadar mutfak robotunda çekin.
Paprika ile birlikte karıştırıp düz bir tabağa yayın.
Levrek filetoları tuzlayıp karabiberleyin.
Her iki tarafına dijon hardalı sürdükten sonra çekilmiş bademe bulayın.
Tavada kızgın yağda 3 dakika kadar pişirin ve doğranmış maydanoz ile süsleyip servis edin.

