



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LEVREK BUĞULAMA

8 levrek filetosu
4 orta boy domates (kabukları soyulup çekirdekleri çıkarılarak dilimlenmiş)
2 orba kaşığı domates salçası
60 gr (4 çorba kaşığı) tereyağı (eritilmiş)
1/2 limon (4-5 dilim halinde)
3 orba kaşığı limon suyu
1 defne yaprağı
3/4 su bardağı su ya da balık suyu
60 gr (1/4 su bardağı) krema
1 orba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

Önce fırınınızı orta sıcaklığa. (180°C) getirip ısıtınız. Levrek filetolarını tuzlayıp, üstlerine limon suyunu serperek bir kenara bırakınız.

Levrek filetolarını alabilecek geniş bir kaba, bir fırça ile, eritilmiş yağı sürünüz. Kabı iyice yağladıktan sonra en alta filetoları, üstüne limon ve domates dilimleri ile defne yaprağını yerleştiriniz. Salça, balık suyu ya da su ve kremayı döküp, orta sıcaklıktaki fırında 20 dakika pişiriniz.

Balıklar pişince kabı fırından alıp, sosunu ayrı bir kaba süzünüz. Balıkları ısıtılmış bir servis tabağına alıp, bir kenarda sıcak kalmalarını sağlayınız. Sos kabını harlı ateşe oturtup en az 1/4'ünü ektiriniz. Kıyılmış maydanozu ekleyip bir iki kez karıştırdıktan sonra, kabı ocaktan alınız. Sosu, ısıtılmış bir sosluğa boşaltınız. Balıkları ve sosu ayrı ayrı servis ediniz.