



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GİRİT USULÜ İSTİFNO OTLU LEVREK

1 kilo istifno otu
4 adet levrek fileto
1 adet soğan
1 diş sarımsak
2 adet kırmızı biber
2 kaşık margarin
1 bardak sebze suyu
Tuz
Karabiber

Levrek filetoları parmak büyüklüğünde doğrayın.

Yemeklik doğranmış soğanı, 1 kaşık margarinde pembeleşene dek kavurun.

Sarımsak, kıyılmış kırmızı biber ve ardından balığı ilave edin.

Hafifçe karıştırıp pişmeye bırakın.

Daha sonra ocağın altını kapatın.

Ayrı bir tavada yıkanıp doğranmış istifno otunu sebze suyunda pişirin. Kalan 1 kaşık margarini eritin ve istifno otunu kavurun.

Tuz ve karabiberini ayarlayın.

Levrek filetoları otların üzerinde servis yapın.

Not: İstifna otu "köpek üzümü" olarak da anılır.