



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK SOTELİ LEVREK BUĞULAMA

2 levrek
1 orba kaşığı tereyağ
2 defne yaprağı
dereotu sapı
zeytinyağı
tane karabiber
su
garnitürü için:
2 diş sarımsak
1 soğan
250 gr. ıspanak
1 havuç
limon suyu
zeytinyağı

1 adet havuç soyulur tencerebin altına konur. üzerine maydanoz kökü defne yaprağı ve limon konulur.balık fileto şeklinde kesilir,derisi soyulur. Balık rulo yapıp kürdanla tutturulur ve tencereye konur, tuzu ayarlanır. Balıkların üzerine tereyağı ve tane karabiber konularak suyu da ilave edilerek pişmeye bırakılır. Kaynamaya başladıktan sonra 8- 10 dk pişirilir. Diğer taraftan garnitürü için sarımsak ve soğan zeytinyağında sotelenir. Ispanaklar doğranarak ilave edilir.tuzu ve karabiberi ilave edilir. Kısa sürede yüksek ısıda sotelenir. Pişince servis tabağına alınır. Üzerine balıklar alınır.tencerede balıkla beraber pişirilen bütün havuç da çıkarılıp minik doğranarak üzerinde servis yapılır.