



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK YATAĞINDA PINAR LEVREK FİLETO

4 adet 250 g'lık PINAR LEVREK fileto
4 adet yumurta (çirpılmış)
1 kg. temizlenmiş haşlanmış ıspanak
1 adet ince doğranmış kuru soğan
250 g galeta unu
1 demet rezene
Tuz
Karabiber
100 ml sızma zeytinyağı
500 ml. Ayçiçek yağı

Bir tavada soğanlar pembeleşinceye kadar kavrulur. Ispanak, rezene, tuz ve karabiber ilave edilerek sotelenir. Ayrı bir tavada sıvıyağ kızdırılır. PINAR LEVREK filetoları sırasıyla tuz, yumurta ve galeta ununa bulandıktan sonra tavadaki kızgın yağda kızartılır. Her iki tarafı iyice kızartılıp pişen fileto paneller servis tabağına alınmış ıspanak sote ile birlikte sıcak olarak servis edilir.