



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK YATAĞINDA PINAR LEVREK

1 kg PINAR LEVREK (4 adet)
1 kg taze ıspanak
200 ml. ayçiçeđi yađı
100 g mısır unu
Tuz
1 adet kuru soğan
2 diş sarımsak
50 ml. sızma zeytinyağı

İspanaklar zeytinyağı, soğan, sarımsak ile sotelenip balık şeklindeki forma ile tabaklara çıkarılır. PINAR LEVREK fileto kemiksiz bütün olarak açılıp mısır unu ile tavada çiçek yağı ile kızartılır. Tekrar forma ile çıkartılıp ıspanağın üzerine konur. Arzuya göre servis edilirken kaynatılmış, yağı alınmış Pınar Krema üzerine dökölüp sıcak olarak servis edilir.