



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI LEVREK ÖĞRETEN

1 kilo kuzu ıspanağı
1 tatlı kaşığı yağ
1/2 tatlı kaşığı tuz
Gayet az karabiber
1 çorba kaşığı yağ
4 adet levrek filetosu (150'şer gramlık)
2 kahve fincanı gravyer, rende
1 tatlı kaşığı çok ince kıyılmış soğan
2 kahve fincanı balık suyu
1,5 su bardağı Sos Mornay

- 1) Ispanağın yalnız yapraklarını temizleyip iyice yıkadıktan sonra az karbonatlı bol kaynar suya atıp 4 dakika karıştırarak kaynatıp haşlayınız. Sonra soğuk suda soğutup sıkınız.
- 2) Bir tavaya 1 kaşık yağ koyup kızdırınız. Ispanak yaprağına, tuzun yarısını ve karabiberi serpip 2 dakika sote yapınız. Servis tabağına veya bir güvecin altına ıspanak yaprağını muntazam koyunuz.
- 3) Küçük bir tencereye yağ koyup hafif kızdırınız. Balıkları ve soğanı ilâve edip 1 dakika altüst ederek sote yapınız.
- 4) Tuzu, balık suyunu ilâve ediniz ve ağzını kapatarak 8-10 dakika gayet ağır ateşte pişiriniz ve balıkları bir paletle susuz olarak ıspanak yaprağının üzerine diziniz.
- 5) Balık suyunun yarısını çektiyip Sos Mornay'ı ilâve ediniz ve iyice karıştırıp başka bir kaba süzdürünüz ve muntazam olarak balıkların üzerine döküp gravyer peynirini serperek fırında veya salamandrada renk alıp kızarıncaya kadar 4-5 dakika kızartıp hemen servis yapınız.