



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KATALAN ÜSULU DENİZ LEVREĞİ

4 adet Deniz Levreği Filetosu
1 adet büyük boy soğan (yemeklik doğranmış)
1/2 bağ maydanoz (kabaca doğranmış)
3 diş sarımsak (ince dilimlenmiş)
3 adet domates (rendelenmiş)
Tuz
Karabiber

Levrekleri tuz ve karabiberle lezzetlendirdikten sonra içleri çiğ kalacak şekilde her iki tarafını zeytinyağında soteleyin.

Balıkları kenara alın ve aynı tavada soğanı ve sarımsağı pembeleşinceye kadar kısık ateşte soteleyin.

Domatesleri ve maydanozun yarısını ilave ederek 10 dakika kısık ateşte domatesli karışımı pişirin.

Ardından balıkları ilave edin ve kalan maydanozu balıkların üzerine ilave edin.

Kapağı kapalı olarak 10 dakika daha sosla pişirin.