



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LEVREK FİLETOSU AMANDIN (FRANSA)

AMANDİN FİLETS DE BAR

4 kişi için MALZEME :

4 adet levrek filetosu (125-150 gr. tanesi)

2 kahve fincanı rafine yağı

6 çorba kaşığı süt

Az tuz

Bir çimdik karabiber

1/2 çay fincanı kabukları temizlenip dilimlenmiş badem

1 çorba kaşığı tepeleme dolu tereyağı

1 limonun suyu

4 çorba kaşığı un

YAPILIŞI :

Bademleri küçük bir kap ile fırında kavurup sarı vaziyette kızartınız, fırın yoksa az yağda tavada kızartıp yağını süzdürüp muhafaza ediniz.

Balıkları bir kaba koyup tuzlayıp, biberleyip sütü üzerlerine dökerek süte bulayınız.

Sonra balıkları una bulayınız.

Bir tavaya rafine yağını koyup kızdırıp balıkları ilâve ediniz, orta ateşte dörder dakika alt üst kızartıp ateşten alınız.

Bir palet ile bir servis tabağına çıkarınız ve tavadaki yağı dökünüz.

Başka küçük bir tavaya tereyağını koyup kızartıp bademi ilâve ediniz bir iki dakika ağır ateşte kavurup yağı ile balıkların üzerine dökünüz.

Limon suyunu da üzerine serpip servis ediniz.