



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LEVREK FİLETOSU KÂĞITTA (FRANSA)

FILET DE BAR EN PAPIOTTE

4 kişilik MALZEME :

- 4 adet levrek filetosu 150'şer gr. tanesi
- 1 tatlı kaşığı tereyağı veya margarin
- 1 tatlı kaşığı ince kıyılmış soğan
- 6 çorba kaşığı ince dilimlenmiş mantar
- 2 adet orta boy domates kabukları soyulup ince kıyılmış
- 1 adet defne yaprağı
- 1 bağ kıyılmış maydanoz
- 1 adet yağlı kâğıt (50X70 cm.)

YAPILIŞI :

Kâğıdı ikiye katlayıp büyükçe kalp biçimi kesin ve içini yağlayıp muhafaza ediniz
Dibi düz bir tencereye veya tavaya tereyağını koyup kızdırınız, balıkları koyup soğanı serpiniz
Balıkları bir dakika alt üst çeviriniz, mantarı, defne yaprağını, tuzunu ve domatesini ve balık suyunu ilâve edip
ağzını kapatınız ve ağır ateşte sekiz dakika pişirip balıkları bir kaba kırmadan çıkarınız
Balığın kalan suyu tahmini bir bardak olmalıdır. Fazla, ise biraz kaynatıp çektiniz ve ateşten alınız
Tereyağını ve maydanozunu ilâve edip bir iki dakika karıştırınız
Kâğıdın yan kısmına balıkları dizip sosunu üzerine dökünüz, kâğıdın bir yarısını üzerine kapatıp kenarlarını
kızdırarak sarınız | Fırına girecek bir servis tabağına koyup ortadan hızlı ateşli fırına sürünüz
Kâğıt iyice kabarıp renk alıncaya kadar üç dört dakika pişirip servis ediniz.