



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LEVREK FLORANTINA

300 gr levrek fileto
3 yemek kaşığı tereyağı
1 fincan çiçek yağı
3 yemek kaşığı un
3 su bardağı süt
1 adet soğan
250 gr ıspanak
1 adet yumurta
1 çay kaşığı tuz

İspanakları yıkayıp hafif haşlayın, soğanları ince doğrayın, dibi düz tencere içerisine çiçek yağı koyup soğanları, ıspanakları kavurun ve tatlandırıcıları ilave edip bir tepsi içerisine ıspanakları dizip, üzerine balıkları yerleştirin. ir tava içerisine tereyağı ilave edip eritin, unu ilave ederek tel ile karıştırın, sütü ilave edip kıvımlaşınca yumurta kırıp tekrar karıştırıp hazırlanan balıkların üzerine akıtarak 180 derece ısıtılmış fırında pişirip sıcak servis yapın.

