



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

LEVREK IZGARA

Malzeme:

4 adet levrek
200 gram taze fasulye
200 gram kabak
4 adet dolmalık kırmızıbiber
4 çiçek brokoli
1 adet havuç
10 gram Bizim mutfak Nişasta
50 gram limon
50 gram Bizim Mutfak Mısırözü Yağı
Tuz, karabiber
taze biberiye
taze kekik
dereotu
limon

Levrekleri yıkayıp temizledikten sonra filetolarını çıkartın. Tuz, karabiber, sıvıyağ, taze biberiye ve taze kekiği bir kaptaki karıştırın. Hazırladığınız karışımda levrek filetoları 30 dakika marinasyon için bekletin. Marinasyondan aldığınız levrek filetoları ızgarada pişirin. Kırmızıbiberleri ve brokolileri hafif diri kalacak şekilde haşlayıp süzün. Kabak, havuç ve fasulyeyi jülyen doğradıktan sonra haşlayıp süzün. Kırmızıbiber hariç haşladığınız sebzeleri tereyağında soteleyin. Sotelediğiniz sebzeleri şapkasını kesip çıkardığınız kırmızıbiberlerin içerisine doldurup servis tabağına alın. Limon suyunu kaynattıktan sonra nişasta ilave ederek karıştırın ve koyulaşana kadar pişirin. Serviste kullanmak için isteğinize göre dereotunu ince ince kıyın. Limonu da bütün olarak dilimleyin. Hazırladığınız sosu ızgara balıkların üzerine gezdirin. Kıyılmış dereotu ve limon dilimleriyle süsleyerek servis yapın.