



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCAR VE PORTAKAL SALATALI LEVREK

<https://www.elele.com.tr>

2 parça levrek fileto

2 çay kaşığı zeytinyağı

2-3 yemek kaşığı karışık tohum (ayçekirdeği içi-kabak çekirdeği içi-susam-keten tohumu)

Salata için:

1 portakal

2 küçük boy pancar

50 gr semizotu

1 yemek kaşığı zeytinyağı

1 yemek kaşığı balzamik sirke

Levrek filetoları yağlık kağıt konmuş fırın tepsinine alın. Üzerlerine zeytinyağı sürüp tohumları serpin. 200 derece fırında 20 dakika pişirin. Pancarları haşlayıp kabuğunu soyun ve elma gibi dilimleyin. Portakalın kabuğunu soyup dilim dilim ayırın. Zarını temizleyip küçük parçalar şeklinde doğrayın. Zeytinyağı ve balzamik sirkeyi bir kasede çırpın. Portakal, semizotu dalları ve pancar dilimlerini bir kaba alın. üzerine sosu gezdirip harmanlayın. Levrekleri servis tabağına alın. Pancarlı salatayı ekleyip servis yapın.

