



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

PAZIDA KREM SOSLU LEVREK

Malzeme:

600 gram fileto levrek

100 gram brokoli

3 adet havuç

200 gram pazı

15 gram Bizim Mutfak Teremyağ

Sosu İçin :

200 ml krema

500 ml su

Tuz, tane karabiber

birkaç dal maydanoz

Levrek filetoları ızgara tavada yağsız olarak kızartın. Pazı yapraklarını kaynar suda 1 dakika haşlayıp soğuk suyun altında süzün. Levreği haşlanmış pazı yaprağına sarın. Ayrı bir tencerede brokoli, patates ve havucu haşlayın. İsteddiğiniz büyüklükte keserek Teremyağ'da soteleyin. Krem sos için kremayı sos tenceresinde ısıtın. Suyu ilave edip koyulaşmaya kadar kaynatın. Tuz, tane karabiber ve kıyılmış maydanozu ekleyip tatlandırın. Hazırladığınız krem sosu pazılı levreğin üzerine dökerek, sotelenmiş sebzelerle servis yapın.
