



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SAKIZLI LEVREK BUĞULAMASI

5 adet levrek fileto (derisi alınmış)  
10 gr havuç  
10 gr patates  
10 gr arpacık soğan  
10 gr kiraz domates  
200 gr krema  
10 gr çam sakızı  
2 gr tuz  
2 gr karabiber  
10 gr margarin

Tüm sebzeler ufak parçalar halinde kesilir ve haşlanır.

Derin bir tavaya sırayla margarin, taze krema, balıklar, sebzeler ve çam sakızı konur ve pişmesine az bir zaman kaldığında da kiraz domateslerle birlikte tuz, karabiber eklenir.

Beş dakika süreyle pişirildikten sonra toprak güveçlere konarak servis edilir.

---