



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SALÇALI LEVREK

MALZEMESİ:

1 kg. levrek fileto
1 kaşık domates salçası
1 kaşık un
limon suyu
1 havuç
1 patates
2 defne yaprağı
2 domates
2 soğan
katıyağ
2 bardak su
Tuz.

Balıkları tuzlayıp tepsiye yerleştirin. Limon suyu ve 1 çorba kaşığı yağ ilave ederek 15 dakika pişirin. Bütün sebzeleri doğrayın. Kızgın yağda, soğanları pembeleştirip, havuçla patatesleri katın ve kavurun. Üzerine salça, domates, un, su ve defne yapraklarını da ekleyip 10 dakika kadar pişirin. Pişince, suyuyla birlikte tel süzgeçten ezerek geçirip bir sos hazırlayın ve balıkların üzerine döküp 10 dakika daha pişirin.