



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE GARNİTÜRLÜ LEVREK

2,5-3 kiloluk levrek
1 Defne yaprağı
100 gr soğan
10 Adet kereviz
1 kahve kaşığı tane karabiber
100 gr. havuç

Balıkları ayıklayınız, temizleyiniz, yıkayınız süzgeçten suyunu süzünüz.

Kuyruk ucunu makasla kesiniz bir tülbente sarınız.

İçinde kendi ızgarası bulunan balık tenceresine yerleştiriniz.

Üzerini bolca kaplayacak biçimde soğuk su ilâve ediniz.

Yukarıda yazılı bulunan sebzeleri ayıklayınız, havuç, kereviz, soğanları halka halka doğrayınız, tane karabiber, defne yaprağı, bir limon suyu ve kabuğu ilâve ediniz. Ateş üzerine koyunuz.

Kaynayınca ateşi hafifletiniz yavaş yavaş pişiriniz kendi suyu içinde soğuduktan sonra çıkarınız, tülbenti çözünüz derisinin soyulmamasına dikkat ediniz.

Uzun bir tabağa çıkarınız haşlanmış olan sebzeleri küçük şişlere geçirerek sırt bölümüne saplayınız asbikle kuyruk ve baş bölümlerine kaplayınız.

Arzu edilen sos veya mayonezle servis ediniz.