



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĞDAYLI LEVREK

- 2 adet levrek balığı
- 1 su bardağı haşlanmış buğday
- 1 adet kırmızı biber
- 1 adet limon
- 1/2 çay kaşığı tuz
- 1/4 çay kaşığı karabiber
- 3 yemek kaşığı sıvıyağ
- 2 diş sarımsak
- 1 adet soğan

Balığı temizleyin ve fileto şekline getirin. Buharda ya da fırında pişirin. Diğer tarafta soğan, sarımsak, kırmızı biberi buğdayla beraber soteleyin. Üzerine biraz soya sosu ilave edip servis tabağına alın. Pişmiş levreği buğdaylı karışımın üstüne koyarak servis yapın.