



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÇİN LAHANALI SUSAMLI LEVREK FİLETO

### Malzemeler

600 gr. levrek filetosu  
1 adet pırasa  
500 gr. pak choi (Çin lahanası)  
200 gr. fiitaki mantarı  
50 gr. susam  
20 gr. toz zencefil  
2 yemek kaşığı soya sos  
750 ml. balık suyu  
5-10 gr. mısır unu  
Tuz ve karabiber

### Hazırlanışı:

Levrek filetoları susamla kaplayın. Mantarları temizleyin ve dörde kesin. Pırasa ve lahana temizlendikten sonra doğrayın. Tüm sebzeleri NutriCook buhar sepetine koyun ve üzerine zencefili ekleyin. Balıkları sebzelerin üstüne yerleştirin. Balık suyunu NutriCook tenceresine koyun. Buhar sepetini tencereye yerleştirin. NutriCook'un kapağını kapatın.

Akıllı kontrol saatini 4 dakikaya ayarlayın. 4. programı seçin. Buhar çıkışı gerçekleştiğinde ateşi kısın, böylece geri sayım başlamış olur. İşaret belirdiğinde ateşi kapatın ve program seçiciyi buhar konumuna getirin. Böylece düşük basınçta buharlı pişirme otomatik olarak başlar.

Pişirme işlemi tamamlandıktan sonra, NutriCook'un kapağını açın. Pişme suyunu muhafaza edin. Balık ve sebzeleri buhar sepetinden alın. Pişme suyunun yarısını soya sosu ve un ile karıştırarak sosu kıvamına getirin. Balık ve sebzeleri sos ile servis yapın.