



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DENİZ MAHSULLÜ LEVREK BUĞULAMA

Kişi başı 300 gram levrek (4 kişi için)
200 gram kalamar
2 büyük boy soğan
2 büyük boy patates
4 domates
4 diş sarımsak
400 gram mantar
1 çay bardağı zeytinyağı
4-5 defne yaprağı
İnce dilimlenmiş iki adet limon

Büyükçe bir fırın tepsinine zeytinyağınızın yarısını dökün ve tepsiyi iyice yağlayın. Halka halka kesilmiş soğanlarınızı ve yuvarlak kesilmiş patateslerinizi tepsinin altına dizin. Soğanların ve patateslerin çıtır olması için mümkün olduğunca ince dilimler olmasına dikkat ediniz. Levreklerinizi tuzlayıp karabiberledikten sonra içlerine birkaç dilim limon yerleştirerek patateslerin üzerine dizin. Ayıklanmış kalamarlarınızı ince halka dilimler halinde aradaki boşluklara yerleştirin, kalamarların mümkün olduğunca tepsinizin alt kısmında olması daha iyi pişmeleri için önemlidir. Mantarlarınızın saplarını ayıkladıktan sonra iki üç dilime bölerek tepsinizdeki boşluklara yerleştirin ve kabukları soyulmuş domatesleriniz ile üstlerini kapatın. Mantarları çiğ ya da önceden soteleyerek de koyabilirsiniz. Sarımsaklarınızı bölmeden tepsinizin dört ayrı köşesine koyun. Kalan zeytinyağını üzerine gezdirin. Kalan limonları ve defne yapraklarını eşit bir şekilde üzerine yerleştirin ve bir folyoyla üstünü kapatarak önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında yarım saat pişiriniz. Pişirme süreniz dolunca folyoyu kaldırarak bir on dakika kadar daha ızgara kısmı yanan fırında bırakınız. On dakika kadar dinlendirdikten sonra servis ediniz.

