



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNARLI LEVREK

Malzemeler:

- 1 büyük deniz levreği
- 2 enginar, dilimlenmiş
- 2 orta boy beyaz soğan, ince ince piyazlık doğranmış
- 5-10 kiraz domates, ikiye bölünmüş
- dörtte bir su bardağı zeytinyağı
- tuz
- karabiber
- bir taze biberiye dalı veya bir tutam kurutulmuş biberiye

Hazırlanması:

Levreği temizletip, fırında pişirecek şekilde hazırlatın. Uzunca bir folyoyu kenarları ortada birleşek şekilde katlayın. Yağlı fırın kağıdını da aynı şekilde katlayıp folyonun üzerine koyun. (folyo ve kağıdın uzunluğu yaklaşık olarak balığının üç katı olsun, böylece balığı üzerine koyup kapattığınızda tamamen kapanabilsin.) Fırını 230C'ye (450F) getirin. Enginarları, soğanları, domatesleri ve zeytinyağını harmanlayın. Tuz ve karabiber ekleyin. Balığı dışına tuz ve karabiber serpererek folyonun üzerindeki yağlı kağıdın ortasına yerleştirin. Balığın içine de tuz, karabiber ve biberiye serpin. Harmanladığınız sebzeleri balığın üzerine yayın. Folyo ve kağıdı bir arada balığın üzerine katlayın. Açık kalan kenarları içe doğru kıvrın. Fırın tepsisine yerleştirip 1 saat 10 dakika pişirin. Pişince 5 dakika oda sıcaklığında bekletip servis yapın.