



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA LEVREK FİLETO

120 gr. beyaz ekmek içini ufalayın. 100?er gr. kırmızı ve yeşil biberin çekirdeklerini temizleyip küp kesin.

1/2 demet maydanozun yapraklarını ince kıyın. 1 demet dereotundan 4 dal ayırın, kalanını ince kıyın.

1 adet salatalığı ince dilimlere kesin.

Ekmek, 50 gr. tereyağı, biberler, maydanoz, tuz ve karabiberi karıştırıp buzdolabında bekletin.

Dereotu, 150 gr. yoğurt, 45 ml. limon suyu, bir tutam şeker, 30 ml. yağ, tuz ve biberi karıştırın.

Salatalıkları hafifçe sıkıp yoğurda ekleyin.

45 ml. limon suyunu 4 adet levrek filetosuna serpiştirin. Tuz ve biber serpin.

Ekmek karışımını balıkların üzerine paylaştırıp bastırın.

Yağlanmış fırın tepsisine yerleştirip 220°C?de 15 dakika pişirin. Balıkları yoğurtlu sos ile servis edin.
