



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA LEVREK

1 adet levrek
15 adet arpacık soğan
5 adet çeri domates
2 yemek kaşığı bezelye
2 yemek kaşığı kuru üzüm
5 dal brokoli
5 dal karnabahar
1 adet limon
1 adet defne yaprağı
1 diş sarımsak
Tuz
Karabiber
Üzeri için:
Yarım demet maydanoz
3 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz

Fırında levrek tarifi için önce arpacık soğanları zeytinyağında karamelize ettikten sonra ince ince doğradığımız sarımsağı tavaya ekliyoruz. Dal şeklinde ayırdığımız karnabahar ve brokolileri ilave ediyoruz. Bezelye ekleyip soteliyoruz. Sebzelere kuru üzüm, defne yaprağı çeri domates, tuz ve karabiber ekleyip sotelemeye devam ediyoruz.

Balığın pullarını ayıklayıp içini temizledikten sonra balığı fileto haline getiriyoruz. Filetonun üzerine çizik attıktan sonra tuz karabiber ve zeytinyağı ekleyip fırçayla eşit bir şekilde dağıtıyoruz.

Fırın kabına sotelediğimiz sebzeleri ve levreği yerleştirdikten sonra dilimlediğimiz limonu balığın üstüne koyuyoruz. Fırında 10 dakika pişiriyoruz.

Maydanoz, zeytinyağı ve tuzu blenderda çekip sos haline getirdikten sonra süzgeçten geçiriyoruz. Sebzelerin üzerine balığı yerleştiriyoruz ve hazırladığımız yeşil yağı üzerine gezdiriyoruz.

