



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİRAZ DOMATES SOTELİ LEVREK FİLETO

Eyüp Sevinç

4 adet deniz levreği filetosu
250 gr olgunlaşmış cherry domates
8 dal taze soğan
1 çay kaşığı şeker
1 yemek kaşığı sirke
Birkaç dal taze kekiğin yaprakları
2 yemek kaşığı doğranmış taze kişniş yaprağı
Deniz tuzu
Tane karabiber
Zeytinyağı

Balık filetoalarını tuz ve karabiberle lezzetlendirin. Bir teflon tavaya 2 yemek kaşığı zeytinyağı ekleyin, balığın derili yüzü altta kalacak şekilde tavaya yerleştirin. Tavayı yavaşça hafif ateşte ısıtın. Bir iki dakika sonra ateşi hafif yükseltin. Derili yüz hafif altın rengini alıp kızarana kadar pişirin ve balığı çevirin. Balığın diğer tarafına 1 dakika kadar pişirip ateşi söndürün. Balık filetoalarını üzerine kağıt havlu serdiğiniz bir kağıda alın ve yağının süzülmesini sağlayın. Filetoaları sıcak tutun.

Domatesleri 4'e bölün. Soğanları ince doğrayın. Tavaya 1 yemek kaşığı zeytinyağı alın. Domatesleri ve soğanları ekleyip 1 dakika kadar soteleyin. Şeker ve sirkeyi ekleyin. Yüksek ateşte 1-2 dakika pişirerek sirkenin çekmesini ve domateslerin hafif yumuşamasını sağlayın. Ateşi söndürün. (Domatesler diriliğini kaybetmemeli). Kekik, kişniş, tuz ve karabiber ekleyip hafif karıştırın. Sotelenmiş domatesleri ılık tabaklara alın. Üzerlerine balık filetoalarını derileri üstte bakacak şekilde yerleştirip servis edin.

