



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK PÜRELİ LEVREK

1 kilo levrek
1 limon
2 kilo ıspanak
1 fiske hindistancevizi
150 gr. tereyağı
100 gr. kaşar peyniri
100 gr. soğan
Tuz
Karabiber
1/2 çorba kaşığı un
1/2 bardak süt

Levrek balığının filelerini çıkarınız. 100 gram soğanla (ince kıyılmış olarak) 50 gram tereyağı ile yağlanmış bir tepsiye serpiniz.

Balık filelerini bu tepsi içine diziniz, limon suyu sıkınız, tuz, karabiber atınız sıcak fırında 20-25 dakika pişiriniz. Ispanakları ayıklayınız, köklerinden ayırınız, yıkayınız.

Tuzlu sıcak su içinde kaynatınız, iyice pişince suyunu süzünüz.

Avuç arasında sıkarak suyunu tekrar süzünüz.

Bir tahta üzerinde bıçakla iyice kıyınız veya püre makinasından geçiriniz.

Diğer bir kap içinde 1/2 çorba kaşığı tereyağıla 1/2 çorba kaşığı unu beraberce karıştırınız.

1/2 bardak veya biraz daha fazla sütle karıştırınız koyulaşmadan hindistancevizi rendesi serpiniz, tuz atınız, kaşar peyniri rendesi ilâve ediniz.

İçine ıspanak püresini atınız bir taşım pişirip hemen indiriniz.

Servis tabağına yerleştirilmiş balığın yanlarına küme halinde koyunuz.