



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK YAPRAĞINDA ALABALIK FİLETOSU

Malzemeler

4 adet alabalık filetosu,
500 gr. ıspanak yaprağı (iri olanları tercih edin),
1/2 adet portakal,
1/2 adet limon,
1/2 adet misket limonu,
Tuz ve karabiber.

Hazırlanışı:

İspanak yapraklarını tuzlu kaynar suda haşlayın. Limon ve portakalın kabuklarını soyup çok ince doğrayın. İspanak yapraklarını buhar sepetine yayın ve üzerlerine alabalık filetoları koyun. İnce doğranmış meyve kabuklarını balıkların üstüne serpiştirin. Balıkları ıspanak yaprağı ile kapatın. NutriCook tenceresine suyu koyun. Buhar sepetini tencereye yerleştirin. NutriCook'un kapağını kapatın. Akıllı kontrol saatini 4 dakikaya ayarlayın. 4. programı seçin. Buhar çıkışı gerçekleştiğinde ateşi kısın, böylece geri sayım başlamış olur. İşaret belirdiğinde ateşi kapatın ve program seçiciyi buhar konumuna getirin. Böylece düşük basınçta buharlı pişirme otomatik olarak başlar. Pişirme işlemi tamamlandıktan sonra, NutriCook'un kapağını açın. İspanakları servis tabaklarına alın. Gerekirse tuz, biber ile tatlandırın.