



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI HOLANDEZ SOSLU LEVREK FİLETOSU

Kullanılacak malzeme (8 kişi için):

1.5 kilo levrek balığı filetosu,
1 kilo ıspanak,
250 gram kültür mantarı,
3 çorba kaşığı margarin yağı,
1.5 bardak Holandez salçası,
1 limonun suyu,
1 çay bardağı rendelenmiş kaşer peyniri,
iki fiske rendelenmiş ceviz-i bevva,
yeteri kadar tuz ve karabiber.

Yapımı:

İspanağı ayıklayıp bol akarsuda yıkamalı; sonra bir kuşaneye koymalı. Dört-beş bardak suyla yarım çorba kaşığı da tuz ilâve ettikten sonra ıspanağı orta ısı bir ateşte haşlamalı. İspanak pişince suyunu iyice süzmeli. Doğradıktan sonra bir tavaya koymalı; bir kaşık kadar margarin yağıyla ceviz-i bevva ve yeteri kadar tuzla karabiberini de kattıktan sonra ıspanağı karıştırarak kuvvetlice bir ateşte bir-iki dakika kavurmalı. Sonra ateşin ısısını iyice azaltmalı ve suyu tamamiyle çekilinceye kadar ateşte tutmalı. Beri yanda saplarındaki topraklı kısmı attıktan ve bol suda iyice yıkadıktan sonra mantarları şerit biçiminde küçük parçalara doğramalı. Tekrar yıkayıp suyunu süzdükten sonra bunları içinde kızdırılmış yarım kaşık margarin yağı bulunan bir kuşaneye atmalı ve karıştırarak sote etmeli. Mantarlar sote olunca bunlara ateşten almalı. Bu işler yapılırken balık filetoalarını yassı bir kaptan çok az suyla ve birkaç damla limon suyu, tuz ve karabiberle üstü kapalı olarak onbeş dakika buğuda pişirmeli. Pyrex bir kayık tabağa oval şeklinde ve balık filetoaları sayısı kadar öbekler hâlinde ıspanağı koymalı. Bunların üzerlerine buğulanmış birer balık filetosu oturtmalı. Sote edilmiş mantarı de bunların üzerlerine serpiştirdikten sonra limon suyunu gezdirerek dökmeli. Sonra Holandez salçasını yemeğin üzerine yaymalı ve pyrex tabağı orta ısı bir fırına koymalı. On dakika sonra pyrex kayık tabağı fırından alıp sofraya götürmeli ve sıcak sıcak servis yapmalı.

[ML® İspanaklı Levrek Flato için tıklayın](#)