



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI LEVREK RULOSU

Malzeme:

400 gr levrek

1 adet orta boy domates

3-4 dal fesleğen

Altın Hasat Sızma Zeytinyağı

balzamik sirke

İç Malzeme için :

1 tatlı kaşığı Bizim Mutfak Ayçiçek Yağı

150 gr ıspanak yaprağı

2 adet arpacık soğan

Karabiber

Levrekleri fileto haline getirin. Derilerini temizleyin. Filetoları iki streç folyo arasına alıp inceltinceye kadar hafifçe ezmeden düzleştirin. İç malzeme için ıspanakları yıkayıp süzün. Ispanakları kaynayan suda haşladıktan sonra soğuk suyun içinde birkaç saniye kadar beklettikten sonra iyice süzülmesini sağlayın. Ispanakları büyük parçalar halinde doğrayın. Arpacık soğanları soyup kıyın ve sıvıyağda kavurun. Ispanakları ilave edin, birkaç dakika daha kavurun. Ocaktan alıp ılınmaya bırakın. Hazırlamış olduğumuz ıspanaklı karışımı levrek filetolarının derisini aldığımız kısmına ekleyip rulo şeklinde sarın. Bir kürdanla sabitleyin. Önceden ısıtılmış 170 dereceye ayarlı fırında 15 dakika pişirin. Fırından alın. Verev şeklinde kesin. Salata için domatesin kabuğunu soyup küp şeklinde doğrayın. Bir kaseye alın. Fesleğen yapraklarını ince kıyın. Zeytinyağı ve balzamik sirkeyle tatlandırın. Levrek ruloları servis tabağına yerleştirin. Domatesli ve fesleğenli salata eşliğinde servis yapın.