



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI MANTARLI LEVREK DOLMASI

2 adet karadeniz levreği
1 demet ıspanak
1 kase taze mantar
3 adet közlenmiş biber
2 diş sarımsak
Yeteri kadar tuz
Servis için:
1 demet karabiber
1 tutam kuzu kulağı
9-10 adet taze soğan
1 demet eri domates
Yeteri kadar marul
Sıvıyağ
Limon

Mantarları, sarımsakları ve közlenmiş biberleri k uk k uk doğrayın. Ispanakları doğrayın. Tavaya yağ koyup mantarı ve sarımsağı hafif kavurun. Közlenmiş biberi ve ıspanağı ilave edin. Tuzunu, biberini atıp karıştırın. Fırın tepsisine asma yaprağı dizin. Yağ d k n. Balıkları temizleyip karnını aın. Tuzunu ve karabiberini atın. İç harcı balığın karnına doldurun ve tepsiye alın. Diğer balığa da aynı işlemi yapın. Dilerseniz balığı koymadan önce 3 dal taze soğanı sıcak suya batırıp çıkarın. Tepsiyeye koyup balığı üzerine yerleştirerek balığa düğümler atabilirsiniz. Üzerlerine sıvıyağ d k n. Önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında pişirin. Salata malzemelerini doğrayıp servis tağaına koyun ve balıkları üzerine yerleştirin.