



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI MEZGİT

Malzeme:

- 4 adet mezgıt
- 1 diş sarımsak
- 500 gr ıspanak
- 150 ml su
- 1 tablet Bizim Mutfak Tavuk Bulyon
- 100 ml krema
- 40 gr Teremyađ
- 1 adet limon
- 3 dal taze kekik
- Üzeri için :
- Tane karabiber
- 3 adet kuru kayısı
- 1 dal yeşil soğan

Sarımsağı temizleyip kıyın. Ispanakları yıkayıp süzün. Tencerede kekik ve sarımsağı soteleyin. Ispanakları ekleyip 150 ml sıcak suda eritilmiş tavuk bulyonlu suyu, krema ve Teremyağı ilave edin. Tencerenin kapağını kapatıp birkaç kez sallayın. Balıkları tavada ya da ızgarada kızartın. Servis tabağına ıspanağı alıp üzerine limon dilimleri ve ızgarada pişirilmiş balıkları yerleştirin. Çekilmiş karabiber, çok ince doğranmış yeşil soğan ve isteğe göre suda bekletildikten sonra zar şeklinde doğranıp tavada karamelize edilmiş kayısı parçaları ile servis edebilirsiniz.