



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İSPANAKLI VE MANTARLI LEVREK SARMASI

4 orba kaşığı margarin
2 adet levrek fileto
400 gr ıspanak
5 diř sarımsak
5 adet mantar
Tuz
Karabiber

2 orba kaşığı margarini tava eritin üzerine sarımsakları ve irice doğranmış mantar ve ıspanağı ekleyip 4 dakika kadar kavurun ve bu karışımı balık filetolarının içine sarın. Rulo yapın ve güveç kabına yerleştirin. zerine kalan margarini eritip dkn. Tuz ve karabiberini ekleyip 200 derecedeki fırına 20 dakika pişirip sıcak servis yapın.