



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

IZGARA DENİZ ÜRÜNLERİ

<https://www.rational-online.com>

2 adet levrek fileto
2 adet kalamar gövdesi
50 ml sıvı yağ
Tuz
Karabiber
Arzuya göre baharatlar
Un
Taze baharlı otlar
Tatlı limon

Balık filetoları temizleyin, kılıçıklarını çıkartın ve a la carte porsiyonlayın. Karidesleri ayıklayın ve sırttaki bağırsağı çıkartın. Kalamar gövdesini boylamasına ikiye bölün, porsiyonluk parçalara bölüm ve dış kısmını sıra sıra çiziz. Balık filetoları ve karidesleri ızgaraya koymadan önce tuz, karabiber, baharlı otlar ve biraz sıvı yağla marine edin. Kalamar parçalarını toz köri, un, limon suyu, tuz ve sıvı yağla marine edin. SelfCookingCenter® ünitesini iLevelControl ile "Balık ızgara" ayarında ısıtın. Bir yandan da bir ızgara ve kızartma tepsisini ısıtın ve balıkları sipariş üzerine tepsiye yerleştirin.

