



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KIZARMIŞ TATLISU LEVREĞİ

720 gr tatlısu levređi filetosu  
480 gr ıspanak  
50 gr yağ  
15 cl balsamik sirke  
1 çay kaşığı taze kekik  
Tuz  
Karabiber  
Yeterince un

Balığı tuzla biberle tatlandırın, tavayı ısıtın, yağın yarısıyla soğanı ve ıspanağı tavada soteleyin, tuz biberle tatlandırın, kekiği koyun.  
Bir tavada, yağın kalanını ısıtın, balıkları una bulayın, tavada pişirin, ıspanakları tavaya koyun, pişen balıkları ilave edin balsamik sirkesini dökün ve servis edin.