



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LEVREK BEĞENDİ

500 gram levrek fileto

2 adet cherry domates

1 dal biberiye

1 dal taze kekik

2 adet arpacık soğan

Beğendi için:

2 adet patlıcan

1 su bardağı süt

2 yemek kaşığı tereyağı

1 yemek kaşığı un

1 çay kaşığı tuz

Kızartmak için:

1 yemek kaşığı sıvı yağ

Öncelikle beğendiyi yapmakla işe başlayın.

Patlıcanları közleyip soyun ve küp küp doğrayın.

Tereyağını tavada eritip içine unu ilave edin ve kokusu çıkana kadar yoğurun.

Sütü de ekleyip topaklanmaması için iyice karıştırın.

Patlıcanları ve tuzu da tavaya ilave edip 5 dakika kadar pişirin.

Bu esnada pulları ayıklanmış levrek filetoların derisine paralel çizikler atın.

Sıvı yağı tavada kızdırıp balıkların önce derisini sonra da etli kısmını kızartın.

Balıkları yağdan aldıktan sonra, biberiye ve kekiği yağa ekleyin.

İkiye böldüğünüz arpacık soğan ve cherry domatesleri aynı yağda kızartın.

Servis yaparken tabağın tabanına beğendiği yayın.

Üzerine balıkları derisi üste gelecek şekilde yerleştirin.

Domates ve soğanlarla süsleyip servis yapın.

