



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LEVREK BUĞULAMA

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

1 adet deniz levreği (400-500 g)
40 g zencefil
30 g zencefil, jülyen
60 g taze soğan, jülyen
40 ml balık soya sosu
60 ml yemeklik sıvı yağ
30 g kişniş

Deniz levreğini temizleyip pullarım ayıklayın. Balığı sırt yüzgeci boyunca bıçakla çizin. İki yemek çubuğuyla birlikte oval bir tabağa yerleştirin, zencefil dilimlerini ekleyin ve SelfCookingCenter® ünitesinde "Balık", "iLC buğulama" ayarında pişirin.

Piştikten sonra suyunu süzün, zencefilleri ve çubukları alın. Jülyen zencefil ve taze soğanları tabakta düzenleyin, soya sosu dökün ve üzerinde kızgın yağ gezdirin (dikkat, yanma tehlikesi!). İsterseniz taze kişnişle süsleyin ve servis edin.

