



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DENİZ LEVREĞİ BUĞULAMA

1 kg levrek fileto
12 kültür mantarı
3 diş sarımsak
2 dal maydanoz
2 rendelenmiş domates
2 defne yaprağı
2 sivri biber
6~8 arpacık soğan
1 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı ayçiçek yağı
Tane karabiber
Tuz

İlk olarak buğulamanın içerisinde kullanacağınız biber, sarımsak ve soğanları ince ince dilimleyin.

Ardından tereyağını tencereye alarak önceden dilimlediğiniz malzemeleri soteleyin.

Tencerenin içerisine dilimlenmiş mantar, ince kıyılmış maydanoz ve rendelenmiş domatesleri ilave ederek kavurun. Üzerine 2 su bardağı su ekleyin.

Fileto levrek, karabiber, defne yaprağı ve tuzu ilave edip yaklaşık 20 dakika pişirdikten sonra servis tabağına alabilirsiniz.

Levrek buğulamayı, balıkların yanında meze olarak sunulan acılı ezme, haydari ve humus ile birlikte servis edebilirsiniz.

Not: Yılın her döneminde pişirilen levrek, özellikle bahar başında ve kış aylarında daha lezzetlidir. Kullanacağınız levreğin taze olmasına dikkat edin. Levreği pişirirken tencerenin kızmış olmasına özen gösterin. Bu sayede balığın dağılmasını ve yapışmasını önleyebilirsiniz. İsteğe göre levrek buğulama fırında da pişirilebilir. Sevdiğiniz baharatları ilave ederek tatlandırmayı unutmayın. Levreğin fazla yağlı olmasını önlemek için, ayçiçek yerine zeytinyağı kullanılabilir.

