



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LEVREK BUĞULAMA

<https://www.dogrusucarrefoursa.com>

2 orta boy levrek (fileto yaptırın)
2 adet kereviz sapı
2 adet kapyta biber
2 adet domates
1 adet patates
1 adet soğan
2 diş sarımsak
1/4 limon suyu
Zeytinyağı
Tuz, karabiber

Levrek balıklarınızı CarrefourSA balık reyonunda istediğiniz gibi dilimlettikten sonra balık parçalarını iyice yıkayın ve süzgece alın. Bir yandan yağ koymadan geniş tabanlı bir tencereyi ocağa alarak ısıtmaya başlayın, ısınan tencereye 1 yemek kaşığı zeytinyağı gezdirin. Soğan, sarımsak, kapyta biber ve kereviz saplarını tencereye alarak birkaç tur soteleme yapın. Karabiber, tuz, küp doğranmış ve domatesleri de ilave ederek, malzemelerinizi 5-10 dakika karıştırarak pişirin. (Pişirme sırasında harlı ateş yerine orta ateşi tercih edin ki sebzeleriniz ve sarımsaklar yanmasın) Sebzelerin üzerine 1 bardak su ekleyin ve kaynamaya bırakın. Sıra balıkları dahil etmeye geldi. Küp doğranmış patatesler, limon suyu, tuz, karabiber ilavesi yapın ve son olarak fileto levrekleri tencere alın. Balıkları tencerenin altında kalacak şekilde yerleştirin ve her parça balığın üzerine 1 parça limon dilimi koyun. Kendi suyunu salan balıklar 15 dakika içinde pişecektir.