



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LEVREK BUĞULAMA

45 g (3 çorba kaşığı) Sana
750 g levrek filetosu (150 gr'lık 5 parça halinde)
1 limon kabuğı (soyulup, halka dilimlenmiş)
1 demet maydanoz (yarısı ince kıyılmış, kalan yarısı dalları üzerinde bırakılmış)
2 defneyaprağı (5 parça halinde kesilmiş)
200 g (orta boy) domates (kabukları soyulup, çekirdekleri temizlendikten sonra halka doğranmış)
1 sivribiber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra 5 parça halinde kesilmiş)
½ çay kaşığı tuz
Tane karabiber
60 ml (1/4 su bardağı) balık suyu (beyaz etli balık kafa ve kılıklarının suda 20 dakika haşlanması ile elde edilmiş)
5 orba kaşığı krema (isteğe bağlı)

2 orba kaşığı Sana'yı bir kapta eritin. Kalan bir çorba kaşığı Sana'yı küçük parçalar halinde kesip buzdolabının buzluğuna kaldırın. Levrek filetolarına limon, domates, sivribiber, dal maydanoz, defneyaprağı, tuz ve tane biberini ilave edin. Balık suyu ve kremasını da koyup, kabın üzerini örerek ağır ateşte 10-15 dakika pişirin. Levrekler pişince kabın kapağını açıp, balıkları bir paletle önceden ısıtılmış tabaklara aktarın. Bir kenarda sıcak olarak bekletin. Piřme suyunu küçük bir tencereye aktarıp, yarı yarıya çektirin. Kalan 1 orba kaşığı soğutulmuş Sana'yı küçük parçalar halinde ektirdięiniz sosa ilave edin. Bu sosu levreklerin üzerine gezdirin. Levrek buğulamayı sıcak olarak servis yapın.

[ML® İspanaklı Levrek Flato için tıklayın](#)