



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LEVREK FİLETOSU BUĞULAMA (FRANSA)

FILETS DE BAR A LA VAPEUR

4 kişi için MALZEME :

4 adet levrek filetosu (150 şer gram tanesi)

4 dilim kabuğu soyulup lira gibi kesilmiş limon

2 küçük domates

2 adet defne yaprağı ortadan kesilmiş

1 kahve fincanı balık suyu, yoksa konsome, yoksa su

1/4 tatlı kaşığı tuz

1 tatlı kaşığı tereyağı

1 bağ kıyılmış maydanoz

YAPILIŞI :

Domateslerin kabuklarını soyup ortadan enine ikiye kesiniz

Ateşe mukavim bir pyreks cam veya bir güvecin içini hafif yağlayıp balıkları yerleştiriniz

Balıkların üzerlerini birer dilim limonun, üzerine yarımşar defne, defnenin üzerine yarımşar domatesi yerleştirip

tuzunu ve balık suyunu koyup ağzını sıkıca kapatarak ağır ateşte on -oniki dakika pişirip bir palet ile kırmadan

balıkları başka bir kaba çıkarınız

Balığın suyu yarım bardak kalmalıdır, fazla ise kaynatıp çektiyip ateşten alınız

Tereyağını ve maydanozu karıştırarak yedirip hemen balıkların üzerine döküp servis ediniz.