



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LEVREK FİLETOSU MEUNIER (FRANSA)

FILET DE BAR MEUNIERE

4 kişi için MALZEME :

4 dilim levrek filetosu (150 şer gr.)

1/2 tatlı kaşığı tuz

1/2 limonun suyu

4 çorba kaşığı süt

1 tatlı kaşığı un

2 kahve fincanı rafine yağı

1 çorba kaşığı tereyağı

1 limonun suyu

4 dilim kabuğu tırtılanıp lira gibi kesilmiş limon

1 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz

YAPILIŞI :

Levrekleri küçük bir kaptan tuzlayıp yarım limon suyunu ve sütü serpip alt ve üst ediniz

Sonra hafifçe unla bulayınız

Bir tavaya rafine yağını koyup kızdırınız, ve balıkları ilâve ediniz

Zaman zaman tavadaki yağlardan alıp üzerine dökerek 4 dakika alt ve üstünü kızartıp servis edeceğiniz tabağa balıkları diziniz | ve tavadaki yağı dökünüz aynı tavaya tereyağını ilâve edip hafif kızartınız

Limon suyunu ilâve edip balıkların üzerine dökünüz

Limonları maydanoza batırıp her balığın üzerine birer dilim koyup servis ediniz.