



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

IZGARA LEVREK

8 levrek filetosu
1/4 su bardağı rafine yağ
1/2 limonun suyu
1 çorba kaşığı un
1 çay kaşığı tuz
2 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

Önce ızgaranızı kızdırınız.

Levrek filetolarını tuzlayıp, üstlerine limon suyunu serpiniz. Balıkları hafifçe una bulayıp, fazla ununu atmak için silkeleyiniz.

Önceden ısıtılmış ızgarada unlanmış balıkların her iki tarafını 4-5 dakika, arasıra üstlerini bir fırçayla yağlayarak, ızgara ediniz.

Balıkları ızgaradan alıp ısıtılmış bir servis tabağına yerleştirerek, üstlerine kıyılmış maydanozu serpip servis ediniz.