



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LEVREK SOTE

www.semhome.com.tr

1 adet fileto levrek
3 dis sarımsak
1 adet küçük boy patates
1 adet küçük boy soğan
1 dilim limon
1 tutam kekik
1 tutam toz kırmızı biber
1 çay kasığı zeytinyağı

Fileto levregi ortadan ikiye bölün.

Patatesi ve soğanı yıkayıp kabuklarını soyun.

Patatesi elma dilimleri şeklinde orta kalınlıkta doğrayın.

Soğanı halka şeklinde doğrayın.

Sarımsağı soyun ve 3 dis kenara ayırın.

İkiye böldüğünüz fileto levreginizin üstüne zeytinyağını, kekigi ve toz biberi ekleyerek balığın her yerine esit dağılmasını sağlayın.

Doğradığınız patatesleri Aircook kabının içine kenarlara yayılmak üzere yerleştirin ortayı boş bırakın.

Patatesleri 5 dakika 180 derecede pisirin.

Balığınızı ortaya yerleştirin üzerine sarımsak ve halka şeklinde doğradığınız soğanları ekleyin.

200 derecede 20 dakika pisirin sonra üzerine 1 dilim limonu da koyarak 10 dakika daha pisirin.

Toplam pisme süresini 30-33 dakika olarak ayarlayın.

Not: Eger balığının her iki tarafını da kızartmak istiyorsanız 15. dakika balığın diğer tarafını çevirin.

