



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MARULLU LEVREK BUĞULAMA

1,5 yemek kaşığı margarin
1 adet levrek balığı
1 adet domates
7 yaprak marul
2 yemek kaşığı sıvı yağ
Tuz

Levreği derisini temizlemeden 2 adet fileto çıkartıp sıvı yağı sürün. Alt kısmına bıçakla kesik attığınız kabuklu domatesi ve fileto ettiğiniz levrek balığını buğulama(kevgirle buharda pişirin) yapın. Bir tavada 1,5 kaşığı margarinde doğranmış marul yapraklarını ve 1 çay kaşığı tuzu 5 dakika kavurun. Piştikten sonra levrek filetoları domates ve sotelenmiş marul ile servis yapın.