



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## MAYDANOZ SOSLU LEVREK

4 adet levrek fileto  
1 demet maydanoz  
5 diş sarımsak  
1 su bardağı zeytinyağı  
1 adet limonun suyu  
Tuz  
Tane karabiber

Maydanoz yapraklarını yıkayıp, iyice suyunu süzün. Robottan geçirin. İçine sarımsak, zeytinyağı, limon suyu, tuz ve karabiber ekleyip, tekrar karıştırın. Balık filetolarının her birini boylamasına, cep gibi kesin. Filetoların aralarına, maydanoz sosun yarısını pay edin ve tepsiye dizin. Üzerlerine kalan sosu gezdirin. 220 derece fırında 20 dakika pişirin.