



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

REZENELİ LEVREK

THY Skylife

- 1 levrek balığı filetosu
- 1 kâse ince kıyılmış haşlanmış ve suyu süzölmüş rezene
- 1 kuru soğan
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- yeterince tuz ve karabiber
- 1 tatlı kaşığı kavrulmuş ve dövölmüş susam
- 1 çorba kaşığı ince kıyılmış siyah zeytin
- Yeterince kürdan

Öncelikle bir tencerede soğan ve bir çorba kaşığı zeytinyağında sotelenir. Üzerine tuz, karabiber ve rezene ilave edilir. Kısık ateşte gerekirse biraz su ilave edilerek pişirilir. Daha sonra soğutulur. Elde ettiğimiz levreğin filetosunu uzunlamasına kesip her bir parçaya rezene konup yuvarlanır ve bir kürdanla uçlar birleştirilir. Daha sonra isterseniz fırında isterseniz de az yağ koyduğunuz tavada önlü arkalı pişirilip, yanında salata ile servis yapılabilir.