



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## SEBZE YATAĞINDA BALIK

[www.miele.com.tr](http://www.miele.com.tr)

300 gr. Havuç, rendelenmiş

300 gr. Alabaş

1 yemek kaşığı Zeytinyağı

1 küçük paket 8-ot- karışımı (dondurulmuş.) veya taze otlar (maydanoz, dereotu, mercanköşk)

600 gr. Levrek fileto

2 yemek kaşığı Limon suyu

Tuz

200 gr. otlu taze Peynir

125 ml Süt

125 ml Krema

Havuçları ve alabaşları zeytinyağı ve otlarla birlikte bir kaba koyun. Üstü kapalı olarak 850 Watt gücünde yaklaşık 6 dakika pişirin.

Sebzelerin yarısını bir sufle kabına koyun. Üstüne limon damlatılmış balık fileto larını üstüne yerleştirin tuzlayın, kalan sebzeleri üstüne dağıtın.

Yumuşak peyniri süt ve krema ile çırpın, sebzelerin üzerine dökün ve üstü açık pişirin.

---