



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ IZGARA İSPENDEK

2 adet ispendek
2 adet patates
100 gr haşlanmış bezelye
10 adet kiraz domates
4 diş sarımsak
4 dal taze biberiye
5 yemek kaşığı zeytinyağ
1'er çay kaşığı tuz karabiber kırmızı toz biber

Ispendek ya da levrek balığını temizleyip bir kaba alın. Üzerine tuz, kırmızı toz biber, sarımsak ve zeytinyağını ekleyip 1 saat marine edin. Patateslerin kabuklarını soyup küp şeklinde doğrayın. Domatesleri yıkayın. Marine ettiğiniz balığı süzerek ısıya dayanıklı cam bir kaba aktarın. Yağını da süzüp bir tavaya alın ve patatesleri, sarımsakları yumuşayınca kadar soteleyin. Domatesleri ekleyip 1-2 dakika daha kavurun. Ocaktan alın. Balığın kenarlarına hazırladığınız sebzeli karışımı yayın. Önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında 25 dakika pişirin. Fırından alıp sıcak servis yapın.

Ispendek: Eti en lezzetli balıkların başında gelir. Denizlerimizde ve denizlerin nehirlerle karıştığı acı su bölgelerinde yaşarlar. Levrek ailesindendirler. Boyu 40 santimden küçüklere Ispendek denir.