



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## SEBZELİ KREMALI LEVREK SARMA

500 gr levrek  
2 adet havuç  
2 adet kabak  
150 gr taze fasulye  
50 gr mantar  
100 ml soya sosu  
50 gr margarin  
1 çay bardağı un  
1 tatlı kaşığı margarin  
200 gr ıspanak  
2 adet soğan  
2 diş sarımsak  
100 ml krema  
Tuz  
Tane karabiber  
Kiraz domates

ıspanak ve soğan hariç diğerk sebzeleri haşlayın. Sıcak sudan alıp buzlu suya aktarın. Levreği temizleyip kılçıklarını çıkarın. Haşladığınız sebzeleri üzerine yerleştirip sarın. Hafif yağladığınız ızgarada pişirin. Ayrı bir tavada 50 gr sanayağını eritin. Soya sosu ile unu ilave edip kıvam alıncaya kadar birkaç dakika kavurun (gerekirse un ilave edin). ızgarada pişen levrekleri halka şeklinde doğrayıp servis tabağına alın. Üzerine hazırladığınız soya sosunu gezdirin. Soğanı yemeklik doğrayıp sanayağında soteleyin. ıspanakları ilave edip kavurun. Kremayı yavaş yavaş ilave ederek sürekli karıştırarak pişirin. İnce kıyılmış sarımsak, tuz ve karabiber ile tatlandırın. Kiraz domatesleri ızgarada közleyin. Hepsini servis tabağına alıp servis yapın.

