



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ LEVREK

200 gr havuç
1 kereviz
Yarım pırasa
Yarım demet maydanoz
1 soğan
4 - 5 çorba kaşığı margarin
Tuz
Karabiber
600 gr levrek fileto
Fırına dayanıklı alüminyum folyo
2 - 3 çorba kaşığı sıvı yağ

Havuçları yıkayın, ince şeritler halinde doğrayın. Kereviz, pırasa ve maydanozu da ayıklayıp yıkayın. Kerevizi ve pırasayı ince ince dilimleyin. Maydanozu doğrayın. Soğanı soyup halka halinde kesin. Sebzeleri 2 çorba kaşığı yağda 5 dakika kadar sote edip tuz ve karabiberle tatlandırın. Fırını 200 dereceye ayarlayıp önceden ısıtın. Levreği temizleyip üzerine tuz ve karabiber serpin. Folyodan 45 cm genişliğinde ve 60 cm uzunluğunda bir parça kesin. Üzerine sıvı yağ sürün, kenarlarında 1,5 cm'lik boşluk bırakın. Sebzeleri üzerine paylaşın. Artan margarini üzerine parça parça ekleyin. En üste balığı yerleştirin. Folyoyu kapatın. Kenarları iki defa katlayın. 200 dereceye ayarlı fırında yaklaşık 30 dakika kadar pişirin. Yanında haşlanmış patates veya pilavla servis yapın.

