



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## SEBZELİ LEVREK

Malzeme:

4 adet fileto levrek  
50 gram taze bezelye  
200 gram taze iç bakla  
1 demet deniz börülcesi  
20 adet taze kuşkonmaz  
2 adet taze soğan  
200 gram Teremyağ  
1 dal ince doğranmış frenk soğanı  
Karabiber  
beyazbiber  
Tuz  
Sosu İçin :  
1 adet soğan  
1 adet havuç  
1 adet limon  
1 adet yıldız anason  
1 adet rezene kökü  
2 diş kıyılmış sarımsak  
2 çay kaşığı Tane karabiber  
2 litre su  
Tuz

Sırasıyla bezelye, kuşkonmaz (dışı soyulup hepsi aynı boyutta kesilip) ve iç baklayı (kabuğu soyulmuş) tuzlu kaynar suda hafif haşlayın. Suyunu süzdürerek tuzlanmış buzlu suda şoklayın. Bezelyelerin kabuğunu soyun. Diğer yanda deniz börülcesini kaynar suda haşlayın. Ocaktan alıp süzün ve soğuk suda şoklayıp temizleyin. Taze soğanların yeşil kısımlarını kesin, kalan kısmını 1 çorba kaşığı Teremyağ ile kısık ateşte soteleyin. 2 çorba kaşığı su ekleyerek soğan, tuz ve karabiber ile tatlandırıp pişirin. Sos için soğan ve sarımsakları soyun. Soğanları küçük parçalara ayırın. Sarımsakları kıyın. Havucun kabuğunu soyup doğrayın. Sos malzemesinin tümünü orta boy bir tencereye aktarın. Yüksek ateşte kaynayana kadar pişirin. Sıvı kaynamaya başlar başlamaz ocağın altını iyice kısıp 15 dakika daha pişirin. Ocaktan alıp ince bir süzgeç yardımıyla süzün. Levreklerin her iki tarafını tuz ve taze çekilmiş beyazbiber ile tatlandırın. Filetoları alacak bir fırın tepsisine yerleştirin. Üzerini örtecek şekilde önceden hazırladığınız sosu dökün. Önceden ısıtılmış 170 dereceye ayarlı fırında pişirin. Sosu tamamlamak için balıkları pişirdiğimiz sıvıdan 1 çorba kaşığı kadarını alıp sos tenceresine alın. Teremyağını azar azar ekleyip hızlıca karıştırarak hafif yoğun bir sos kıvamı elde edin. 1 çay bardağı önceden hazırladığınız sostan ekleyin. Ocaktan alıp tuz ve karabiberle tatlandırın. Sosun içine baklalar, deniz börülcesi, bezelyeler, kuşkonmaz ve tavada közlenmiş taze soğanı ekleyin. Servis tabağına alın. Frenk soğanı ile süsleyin. Sıcak servis yapın.