



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ LEVREK

- 1 adet levrek fileto
- 1 det patates
- 1 adet havuç
- 1 adet soğan
- 2 adet defne yaprağı
- 1 çay kaşığı köri
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 4 su bardağı su
- 1 çorba kaşığı un

Tencereye balık, irice doğranmış soğan, patates, havuç, defne yaprağı ve suyu koyup 15 dakika kaynatın. Balığı, patates ve havuçları süzgeçle bir tabağa alın. Un ve tereyağını kavurduktan sonra tencerede kalan sudan üzerine ekleyerek bir bulamaç yapın ve ayırdığınız balık ve sebzelerin üzerine ekleyip afiyetle yiyin.



Fotoğraf "seramik tava" tarafından gönderildi. 11.12.2014