



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SPENDEK HAŞLAMASI

Balığın pullarını, bağırsaklarını, karnındaki kemiğın üzerinde olan kanı ve kulakları temizleyiniz. Sonra suda hususi balık haşama kabı içinde 1 kiloluk bir spendek'i 30 dakika haşlayıp, dibinde biraz su bırakarak gerisini dökünüz. Aynı kabın içinde yanında yarımşar limon, varsa Hollandez salçası ve haşlanmış patatesle servis yapınız.

Not: Spendek, levreğın 1-1,5 kilo kadar olan yavrusudur. Bu balığın en iyi hazırlanış şekli, bütün olarak hazırlanmasıdır.
