



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SÜTTE LEVREK

<https://www.sek.com.tr>

4 adet levrek fileto
2 su bardağı SEK süt
1/2 Çay Bardağı SEK Krema
4 tel SEK dil peyniri
1/2 bağ maydanoz
1 çay kaşığı tane karabiber
1 adet soğan
3 diş sarımsak
1 adet defne yaprağı
1 adet karanfil
Tuz ve Karabiber

Soğanı dörde bölün. Sarımsağı kabaca doğrayın. Maydanozu kabaca doğrayın. Peynir ve balık dışındaki tüm malzemeleri tencereye alın ve kısık ateşte yaklaşık 15 dakika pişirin. Sütün yarısı buharlaştığında karışımı süzgeçten geçirerek temiz sütü fırına dayanıklı cam kaptaki balıkların üzerine dökün. Önceden 150 derecede ısıtılmış fırında 10 dakika balıkları pişirdikten sonra dil peynirlerini balıkların üzerine koyun ve fırında 5 dakika peynirlerin kızarmalarına izin verdikten sonra servis edin.

