



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VANİLYA SOSLU LEVREK

2 adet levrek fileto
2 tatlı kaşığı zeytinyağı
200 gram ıspanak
2 çorba kaşığı tereyağı
2 adet havuç
Yeteri kadar su
Tuz
Vanilya sosu için:
3-4 adet levrek kılçığı
2 adet defne yaprağı
1 su bardağı elma sirkesi
2 tutam safran
2 adet çubuk vanilya
10 su bardağı su
4 çorba kaşığı krema
4 çorba kaşığı tereyağı

Levrek filetoyu yapışmaz yüzeyli tavaya alıp, zeytinyağında önlü arkalı kızartın. Aynı bir yerde ıspanağı su eklemeyen soteleyin. Blenderden geçirip bir tutam tuz ve yarım çorba kaşığı tereyağı ile karıştırdıktan sonra kenara alın. Havucu yeteri kadar suda haşlayın. Blenderden geçirip, kalan yarım çorba kaşığı tereyağı ile karıştırın. Tuzunu ayarlayın.

Vanilya sos için, levrek kılçığı, defne yaprağı, sirke, safran ve vanilyayı suda 45 dakika kaynamaya bırakın. Rengi dönünce suyu süzün. İçine krema ve tereyağı ilave edip koyulaşana kadar kaynatın. Levreği servis tabağına alın. Ispanak ve havucu yerleştirin. Sosla birlikte servis yapın.

