



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZENCEFİLLİ DENİZ LEVREĞİ

Malzeme:

160 gram deniz levreği
40 gram zencefil turşusu
2 adet patates
1 çay bardağı süt
3 çorba kaşığı portakal suyu
1 diş sarımsak
Yeteri kadar tuz, karabiber
Yarım çorba kaşığı Bizim Ayçiçek Yağı
10 gram Tozşeker
1 çay kaşığı Teremyağ
60 gram bebek sebze (kabak, havuç, patlıcan)
20 gram zencefil

Levreğin filetosunu çıkarıp ince kıyılmış sarımsak, tuz ve karabiber ile tatlandırın. Zencefili çok ince doğrayın ve levreğin üst kısmını kaplayın. Ayçiçeği yağını bir tavada ısıtıp levreğin her iki yüzünü hafifçe pişirin. Levreği fırın tepsisine alıp önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında 6-7 dakika kadar pişirin. Püre için patatesleri haşlayın, kabuğunu soyup ezin. Sütü ekleyerek püre haline getirin. Portakal suyunu ayrı bir kaptaki tozşeker ve zencefil turşusunu ilave ederek koyu bir kıvam alana kadar kaynatın. Teremyağı sosu ekleyin. Bebek sebzeleri hazırladığınız sosta beklettikten sonra ızgarada pişirin. Levreği patates püresi ve ızgara sebzelerle birlikte servis yapın.