

Deniz Börülceli Levrek Buğulama

Toplam 32 dk

Hazırlama 14 dk · Pişirme 18 dk

4 kişilik

Orta

~244 kcal

Açılış 9/10

İzmir deniz börülceli levrek buğulama, levreği deniz börülcesi ve limonla pişirerek tuzlu dengesi güçlü, hafif ve sululu bir kışkıkta sunar.

Malzemeler

- 600 gr Levrek fileto
- 150 gr Deniz börülcesi
- 1 adet Limon
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 2 diş Sarımsak
- 1 çay kaşığı Tuz

Yapılış

1. Levrek filetolarını kurularak deniz börülcesini fazla tuzundan arındırın.
2. Tencerenin tabanına sarımsak, limon dilimleri ve deniz börülcesini yayın.
3. Levrekleri sebze yatağının üstüne yerleştirip zeytinyağı gezdirin.
4. Az sıcak su ekleyip kapağı kapatıp buharda nazik pişsin diye.
5. Buğulamayı 15 dakika kısıkte pişirin.
6. Tencereyi 5 dakika dinlendirin, fileto parçalanmadan tabağa alın.
7. Üstüne limon suyu ve dereotu ekleyip sıcak servis edin.

PÜF NOKTASI

Deniz börülcesini tuzlu yapıyla ek tuz koymadan tatmak daha dengeli bir sonuç verir.

SERVİS ÖNERİSİ

Yanında limon dilimi koyup levreği sıcakta tabakta servis edin.

Alerjenler

Deniz ürünleri