

İzgara Levrekli Enginar Sote

Toplam 34 dk

Hazırlama 18 dk · Pişirme 16 dk

4 kişilik

Orta

~272 kcal

Açlık bar 8/10

İzmir Körfez usulü Izgara levrekli enginar sote, yumuşak enginar dilimlerini levrek ve limonla buluşturarak hafif, zarif ve bahar akşamına uygun bir tabak sunar.

Malzemeler

- 400 gr Levrek fileto
- 4 adet Enginar kalbi
- 2 yemek kaşığı Limon suyu
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 0.3 demet Dereotu
- 1 çay kaşığı Tuz

Yapılış

1. Levrek filetolarını kurulayın ve tuzlayın.
2. Levrekleri sıcak tavada 6 dakika pişirin.
3. Enginarları taze tavada zeytinyağıyla 5 dakika soteleyin.
4. Enginara limon suyu ekleyin, rengi kararmasını.
5. Levrekleri enginar sotenin üstüne alıp 2 dakika birlikte ısıtın.
6. Yemeği limon dilimleriyle sıcak servis edin.

PÜF NOKTASI

Levrek filetoyu fazla çevirmemek etin sulu kalmasını sağlar.

SERVİS ÖNERİSİ

Sıcak servis edin, yanına roka salatası ve limon dilimleri sunun.

Alerjenler

Deniz ürünleri