

Fırında Levrek



Malzemeler :

2 tane levrek balığı, 2 tane domates, yarım fincan zeytinyağı, 1 limon, 2 tane orta boy patates, tuz, 2 tane orta boy soğan, karabiber 2 tane kırmızı biber, isteğe göre 1-2 dal maydanoz.

Yapılışı :

Öncelikle levreklerin içini güzelce temizleyip pulları iyicene kazıyın. Ardından balığın gövdesinde iyi pişmesi için bıçak ile çok derin olmayacak biçimde yarık açın. Soğan suyu, tuz ve karabiber karışımını balığın içine ve dışına sürün.

Fırın tepsisinin içine yağlı kağıt yerleştirip balıkları yağlı kağıdın üstüne sırası ile dizin.

Halkalar halinde kesilen soğan, patates, limon, kırmızı biber ve domatesleri tepsinin içine güzelce yerleştirin. Daha sonra isteğe göre tekrardan tuz atıp zeytinyağı ile karıştırılmış limon suyu karışımını balığın üstüne dökerek tepsiyi fırına verin.

En son balıklar piştikten sonra fırından alarak servis tabağına koyun.

DEĞERLİ TÜKETİCİLERİMİZ

Hem içerdiği besin maddeleri, hem de çağımızın belli başlı hastalıklarında tedavi edici rolüyle yararlanılması gereken mükemmel bir besin kaynağı olan balığın haftada 2-3 kez tüketilmesinde yarar vardır.

Balık Sağlıktır...!


Balık Lezzettir...!

Balık Bereketlidir...!

Ayrıntılı bilgi için

İl ve İlçe Müdürlüklerimize başvurunuz...

 **(0258) 212 54 80** (4 Hat)

 **(0258) 212 54 87**

 <https://denizli.tarimorman.gov.tr>

*Ürününüz bol,
Sağlığınız yerinde olsun...!*



DENİZLİ İL MÜDÜRLÜĞÜ

LEVREK BALIĞI YEMEKLERİ



Mayıs ortalarından Ekim sonuna kadar avlanır. Eti yağsız ve lezzetli olan levreğin en çok tavası, ızgarası ve fırını yapılır.

Balık Çorbası



Malzemeler :

1 kg balık (levrek), Bir baş kuru soğan, 1 adet havuç, 1 adet iri boy patates, 1 adet yeşil biber, 1/4 demet maydanoz, 1/4 demet dere otu, 2 adet defne yaprağı, 1 adet kereviz yaprağı, 1 adet limon, 1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı, 1 adet yumurta sarısı, tuz, 6 tane karabiber.

Yapılışı :

Balıklar kılçıksız ve derisi alınmış fileto olarak hazırlanır. Filetodan elde edilen balık kellesi ve kılçıkları derin bir tencere alınır. İkiye dilimlenmiş patates, havuç, yeşilbiber, dereotu, maydanoz, kereviz yaprağı, defne yaprağı, karabiber, tuz ve zeytinyağ eklenir. Üzerine soğuk su konularak balık suyunu elde etmek için 20 dakika kaynamaya bırakılır.

Kaynamaya başlayınca balık filetoları içine atılır hiç karıştırmadan yaklaşık 3 dakika sonra balık filetoları dikkatlice tencereden alınır. Kaynayan malzemelerin suyu süzülür. Çorba da kullanılmak üzere havuç ve patatesler de alınır. Daha sonra başka bir tencereye alınan balık suyuna küçük küp şeklinde kesilen havuç ve patatesler konulur. Kaynama aşamasında balık filetoları ilave ederek yaklaşık 3 dakika daha pişirilir. Kaynayan balık suyundan bir bardak alınır. Başka bir kaba un konulur. Yumurta sarısı eklenir ve limon suyu ilave edilerek iyice çırpılır,daha sonra da balık suyu yavaş yavaş ilave edilerek çırpılmaya devam edilir. İyice çırpılan malzeme yavaş yavaş ve karıştırılarak tencereye dökülür ve 2 dakika daha kaynatılır. Biraz demlendikten sonra servis yapılır. Servis aşamasında isteğe bağlı olarak maydanoz ve/veya kırmızı pul biber konulabilir.

Fırında Levrek



Malzemeler :

3 levrek, domates, soğan, zeytinyağı tuz, kekik.

Yapılışı :

Temizlenmiş levrekler çizik atılır. Zeytinyağı, tuz, kekik sosunda önce balıklar sonra yuvarlak doğranmış domates, soğan harmanlanır. Yağlı kağıt serilen tepsiye güzelce döşenir. 180 derecede 30 dakika pişirilir.

Levrek Tava

Malzemeler :

Eğer buharda pişmiş sebzeleri sevmiyorsanız levrek tavayı sadece soğan, maydanoz birlikteliğiyle ya da yağda sotelenmiş uzun , ince kesilmiş sebzelerle de sunumunu yapabilirsiniz.

2 adet levrek (fileto olarak hazırlanmış, derisi ve kılçıkları çıkarılmış), Yarım limon suyu,tuz, karabiber, 5 yemek kaşığı zeytinyağı, 3-4 kırmızı soğan, 1 paket brokoli, dallarına ayrılmış, 1 paket Brüksel lahanası, sapları kesilmiş, 1 paket kültür mantarı veya karnabahar, 3-4 havuç, soyulmuş ve halka halka doğranmış.

Yapılışı :

Brokoli, Brüksel lahanası, mantar ve havucu yıkayıp buharda pişirin. Levrekleri yıkayıp kurulaştırın. Limon suyu, tuz ve karabiberi karıştırıp balıkların her iki yanına sürün ve 10 dakika kadar bekletin. Bu arada soğanları halka halka kesip tuzla ovun ve servis tabaklarına dizin. Balık tavasını ısıtın, yağlayın. Balıkları tavaya alıp arada sallayarak her iki tarafını dörder dakika kadar pişirin. Pişince tavadan çıkartıp kâğıt havlu üzerine alın. Yağı süzülünce soğanların üzerine yerleştirin. Etrafına buharda pişmiş sebzelerden dizin, limon dilimleriyle servis yapın .