

# 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 kışkık yemeği sunar.

## Malzemeler

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

## Yapılış

- Deniz borulcesini ayıklayıp kaynar suda 2 dakika yumuşatın.
- Levrek filetolarını fırın kabına zeytinyağı ve ezilmiş sarımsakla ovun.
- Limon dilimlerini ve haşlanmış börülceyi balığın üstüne yerleştirin.
- Buğulamayı 190°C fırında 10-15 dakika kadar 18-20 dakika pişirin.
- Kabini 5 dakika dinlendirip sıcak servis edin.

### PÜF NOKTASI

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

### SERVIS ÖNERİSİ

Yanında limon dilimi koyup levreği sıcakta tabakta servis edin.

## Alerjenler

Deniz ürünleri