

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

Yapılış

- Levrek filetoları kurularak zeytinyağıyla hafifçe yağlayıp enginar kalplerini dilimleyin.
- Levrekleri orta yüksek ateşte her yüzü 3-4 dakika izgaralayın sonra dinlenmeye bırakın.
- Enginarları ayrı tavada limon suyu ve biraz yağla 5 dakika soteleyin.
- İnce kıyılmış dereotunu enginara katıp bir tur karıştırıp taptan alın.
- Levrekle enginar soteyi aynı tabakta buluşturun, koruk gibi ferah limonlu tonda servis edin.

PÜF NOKTASI

Levrek filetoyu fazla çevirmemek etin sulu kalmasını sağlar.

SERVİS ÖNERİSİ

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

Alerjenler

Deniz ürünleri