



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazi Lezzətlər® Azərəcə Yemək Tərifləri

İspanaqlı Levrek Flato

İspanaklı Levrek Flato



2 Ədəd levrek
500 gr ispanaq
1 Ədəd balaca quru soğan
2 Diş sarımsaq
1 Çay qaşığı zeytin yağı
Duz, qara bibər
1 Yemək qaşığı un
2 Yemək qaşığı duru yağ

2 Çorba qaşığı duru yağ, yuyulmuş doğranmış ispanaq, nazik qyılmış soğan və sarımsaq balaca bir məcməyiyə qoyulur, qapağı bağlı olaraq öz buxarı ilə bişirilir.

Levrekler təmizlənir ikiyə bölünür, üzərinə biraz un və duz səpilir, 1 stəkanı yağda qızardılır.

Servis qabına suyu süzölmüş ispanaq qoyulur. Üzərinə qızardılmış balıqlar qoyulur. Arzu edilirsə bəzəmək məqsədi ilə yanına qyılmış soğan, cəfəri qoyaraq servis yapılır.

Not: Her levrek 2 nəfərlikdir.