



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.