



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

## ISPANAKLI LEVREK FLATO



2 Adet levrek  
500 gr. ıspanak  
1 Adet küçük kuru soğan  
2 Diş sarımsak  
1 Çay bardağı zeytinyağı  
Tuz, karabiber  
1 Çorba kaşığı un  
2 çorba kaşığı sıvıyağ

# 2 çorba kaşığı sıvıyağ, yıkanmış doğranmış ıspanak, ince kıyılmış soğan ve sarımsak küçük bir tencereye konur, kapağı kapalı olarak kendi buharıyla pişirilir.

# Levrekler temizlenir ikiye bölünür, üzerine biraz un ve tuz serpilir, 1 çay bardağı yağda kızartılır.

# Servis tabağına suyu süzölmüş ıspanak konur. Üzerine kızartılmış balıklar konur.

# Arzu edilirse süslemek amacıyla yanına kıyılmış soğan, maydanoz konarak servis yapılır.

Not: Her levrek 2 kişiliktir.