PETITE GOURMETS

AVRUPA

Fırın Levrek

Otantik Türk fırın levreği - otlar ve sebzelerle. Mükemmel derecede gevrek balık için adım adım talimatlarla kolay Akdeniz tarifi.

15 min	50 min	1h 5min	2	Medium
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 2 levrek
- 2 soğan
- 1 domates
- 1 limon
- 0.5 bardak zeytinyağı
- 4 dal taze kekik
- 2 dal defne yaprağı
- 4 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı deniz tuzu

Yapılışı

1. **Balığı hazırlayın**
   2 levreği soğuk akan su altında iyice temizleyin, pulları çıkarın ve karın boşluğunun boş olduğundan emin olun. Kağıt havlularla tamamen kurulayın ve bir kenara koyun.
2. Preheat oven to 180°C (356°F).
3. **Sebze ve aromatik malzemeleri hazırlayın**
   2 domatesi 6mm kalınlığında dilimleyin. 1 soğanı ince halka şeklinde dilimleyin. 1 limonu 6mm kalınlığında dilimleyin. 4 diş sarımsağı soyun ve ince dilimleyin.
4. **Balığın içini doldurun**
   Her balığın karın boşluğuna 2-3 limon dilimi, 2-3 domates dilimi, 2 defne yaprağı, sarımsak dilimlerinin yarısı ve birkaç soğan halkası yerleştirin. Nazikçe bastırarak boşluğu kapatın.
5. **Pişirme için düzenleyin**
   Büyük bir fırın tepsisini yağlı kağıtla kaplayın. Doldurulmuş balıkları tepsiye yerleştirin ve kalan domates dilimleri, soğan halkaları ve sarımsağı balığın etrafına dizin. 2 kekik dalından yaprakları ayırın ve her şeyin üzerine serpin.
6. ½ su bardağı zeytinyağını balık ve sebzelerin üzerine eşit olarak gezdirin. Her şeyi 1 çay kaşığı tuzla baharatlayın.

7 **Kapatın ve pişirin**

Tüm tepsiyi başka bir yağlı kağıt tabakasıyla sıkıca kapatın, kenarları altına sokarak sızdırmaz bir paket oluşturun. 40 dakika pişirin.

8 Üst yağlı kağıdı çıkarın ve balık çatalla test edildiğinde kolayca ayrılana ve sebzeler hafifçe karamelleşene kadar yaklaşık 10 dakika daha pişirmeye devam edin. Derhal servis yapın.

Besin Değerleri

743	44g	12g	56g	3g	8g	1,094mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Baharatların nüfuz etmesine yardımcı olmak ve eşit pişirme sağlamak için levreğin derisini sığ çapraz kesiklerle çizin.

Zeytinyağı ve otların yüzeye daha iyi yapışması için balığı baharatlamadan önce tamamen kurulayın.

Yapışmayı önlemek ve pişirme suyuna ekstra lezzet katmak için balığın altında bir sebze yatağı oluşturun.

Fırın tepsisini aşırı doldurmayın - uygun hava sirkülasyonu sağlamak için gerekirse iki küçük tepsi kullanın.

Suların yeniden dağılması için fırından çıkardıktan sonra açmadan önce balığı 5 dakika dinlendirin.

Lezzetli pişirme suyunu pilavın üzerine dökmek veya balık çorbası tabanı olarak kullanmak için saklayın.

Pişme durumunu test etmek için balığın en kalın kısmını nazikçe ayırın - kolayca ayrılmalı ve tamamen mat olmalıdır.

Ekstra çıtır deri için son 5-10 dakika yağlı kağıdı çıkarın ve fırın sıcaklığını 200°C'ye yükseltin.