PETITE GOURMETS

AVRUPA

Fırında Levrek Fileto ve Patates

Patates eşliğinde fırında pişmiş nefis levrek filetaları. Zeytinyağı, otlar ve limon ile Akdeniz lezzetleri. 35 dakikada hazır!

10 min	25 min	35 min	2	Medium
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 800 g levrek
- 2 patates
- 1 demet rezene
- 10 domates
- 1 limon
- 1 bardak siyah zeytin
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı deniz tuzu
- 1 çay kaşığı karabiber

Yapılışı

1. **Fırın ve malzemeleri hazırlayın**
   Fırını 200°C'ye ısıtın. 2 adet levrek filetasını yıkayın ve kurulayın, kalan kılçık olup olmadığını kontrol edin.
2. 800g patatesi yıkayın ve yaklaşık 6mm kalınlığında dilimler halinde kesin. Kağıt havlu ile tamamen kurulayın.
3. 1 demet rezene yaprağını ince doğrayın ve 10 diş sarımsağı rendeleyerek ezin.
4. **Patates tabanını hazırlayın**
   Patates dilimlerini büyük bir fırın kabında üst üste gelecek şekilde dizin. 2 yemek kaşığı zeytinyağı döküp 1 çay kaşığı tuz ve 1 çay kaşığı karabiber ile baharatlayın.
5. Ezilmiş sarımsağı patateslerin üzerine serpip doğranmış rezene yaprağının yarısını üzerine serpin.
6. **Balığı baharatlayın ve ekleyin**
   Levrek filetalarının her iki tarafını tuz ve biberle baharatlayın, sonra kalan 1 yemek kaşığı zeytinyağını dökerek nazikçe ovup kaplayın.
7. Baharatlanmış filetaları patateslerin üzerine yerleştirin ve 1 dilimlenmiş limonu balığın üzerine ve etrafına dizin.

8 **Birleştirin ve pişirin**

1 su bardağı beyaz şarabı doğruca balığın üzerine dökmemeye dikkat ederek kabın kenarlarından dökün. Kalan rezene yaprağını her şeyin üzerine serpin.

9 Balık çatalla kolayca ayrılıp patatesler altın sarısı olana ve bıçakla delindiğinde yumuşak olana kadar 20-25 dakika pişirin.

10 **Dinlendirin ve servis yapın**

Fırından çıkarın ve suların oturması için servis yapmadan önce 5 dakika dinlendirin.

Besin Değerleri

424	34g	28g	25g	4g	3g	128mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Her yerde eşit pişme sağlamak için aynı kalınlıkta filetolar seçin.

Baharatların yapışmasına yardımcı olmak ve buharda pişmeyi önlemek için balığı yıkadıktan sonra tamamen kurulayın.

Patatesleri balıkla birlikte eşit pişmeleri için benzer boyutlarda kesin.

Fırın kabını fazla doldurmayın - filetolar arasında uygun ısı dolaşımı için boşluk bırakın.

Maksimum narenciye lezzeti için limon dilimlerini balığın hem altına hem üstüne ekleyin.

Pişip pişmediğini kontrol etmek için balığa nazikçe bastırın - hazır olduğunda kolayca ayrılmalıdır.

Suların yeniden dağılması için pişirdikten sonra yemeği 5 dakika dinlendirin.

Parlak rengini ve lezzetini korumak için taze otları servis yapmadan hemen önce ekleyin.