

Guvecte Levrek Flato

Malzemeler

- 70 Gr Krema
- 100 Gr Levrek Fileto
- 30 Gr Mantar
- 1 Cay kasigi Safran
- 2 Dis Sarimsak
- 1 Corba Kasigi Zeytinyagi
- Kararinda Karabiber, Tuz

Uzeri Icin

- Kararinda Rendelenmis Kasar Peyniri

PISIRME SURESI 30 DAKIKA

Yapilisi

100 gram levregi kusbasi dograyip zeytinyaginda soteleyin. Mantarlari kucuk parcalara bolup tencereye ekleyin ve soteleyin Sirasiyla sarimsaklari, safrani ve kremayi da ekledikten sonra 1 dakika kadar kavurun. 1 tutam pul biber, kekik ve karabiber, tuz ekleyip ocaktan alin ve bu malzemeyi bir guvece koyun. Uzerine rendelenmis kasar peyniri eriyinceye kadar firinda pisirin.

Icerdigi Vitaminler

A, B1, B2, B3, B5, B6, B9

Kalori Miktari

Toplam Kalori Miktari : 247 Kcal

1 Porsiyondaki Kalori Miktari : 62 Kcal