



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

İSTAVRİT BUĞULAMASI



- 4 adet iri istavrit
- 1 adet kuru soğan
- 1 adet limon
- 2 adet domates
- 4 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz

- # İstavritler temizlenir, yıkanır, suyu süzülür.
- # 2 çorba kaşığı zeytinyağıla fırın kabı yağlanır. Üzerine yarım daire şeklinde doğranmış soğanın yarısı serpilir.
- # Soğanın üzerine istavritler dizilir. Kalan soğan ve yuvarlak doğranmış domates, limon dilimleri sıralanır.
- # Üzerine tuz serpilir. Kalan 2 çorba kaşığı zeytinyağı gezdirilir.
- # Fırın kabının ağzı sıkıca alüminyum folyoyle kapatılır.
- # Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 35-40 dakika pişirilir.

Not: Bu tarz pişiriliş şekliyle her türlü balık buğulaması hazırlanabilir.