



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

ALABALIK BUULAMASI



3 adet alabalık
400 gr kültür mantarı
1 adet kuru soğan
3 adet domates
3 adet sivri biber
3 di sarımsak
1 adet limon
4 orba kaıı zeytinyağı
1 tatlı kaıı tuz

- # Domatesler ve soğan yarımdaire şeklinde doğranır. Sarımsaklar ince kıyılır. Biberlerin tohumları çıkarılır, ikiye kesilir. Limon derin soyulur ve dilimlenir.
- # Yayvan tabanlı bir tencereye bir miktar domates konur. Kılıkları alınmış balıklar yerleştirilir. İlerine biraz soğan ve sarımsak konur.
- # zerine kalan domatesler, kalan soğan, sarımsak, ikiye kesilmı mantarlar ve limon bırakılır.
- # Son olarak tuz serpilir, zeytinyağı gezdirilir ve kapak kapatılır.
- # Tencere hızlı ateşe konur. 10 dakika sonra ateş kısılır ve yarımsaat kadar pişirilir.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Alabalık yerine aynı büyüklükte ki diğer balıklar da kullanılabilir.