



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

DEREOTLU BALIK BUĞULAMA



- 4 Adet balık filetosu
- 1 Adet kuru soğan
- 1 Orta boy domates
- 2 Çorba kaşığı sıvıyağ
- 1 Adet defne yaprağı
- 1 Çay bardağı su
- 1 Çay kaşığı tuz
- 1 Bağ dereotu

- # Alüminyum folyo içerisine balık filetoları dizilir.
- # Üzerine tuz serpilir, yağ ve su konur.
- # En son halka doğranmış domates, defne yaprağı ve soğan konur.
- # Alüminyum folyo sıkıca sarılır.
- # 180 derece fırında 35 – 40 dakika pişirilir.
- # Servis yapılacağı zaman alüminyum folyo açılır ve üzerine ince kıyılmış dereotu serpilir.

Not: Buğulama tencere içinde ve kısık ateşte yapılabilir.