



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

SUSUZ BALIK BUĞULAMASI



- 1 Kg. istenilen tür balık
- 1 Fincan sıvıyağ
- 3-4 Adet defne yaprağı
- 1 Adet limonun suyu
- 8-10 Dal maydanoz
- 1 Adet iri domates
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- 1 Tutam karabiber

- # Balıklar temizlenir, yıkanır, suyu süzülür.
- # Genişçe bir tencereye aralarına defne yaprakları ve halka doğranmış domates dilimleri konarak balıklar dizilir.
- # Üzerine yağ ve limon suyu gezdirilir, tuz ve karabiber serpilerek, tencerenin kapağı kapatılır.
- # Orta ateşli ocakta 25 - 30 dakika pişirilir.
- # Ocak söndürüldükten 10 dakika sonra tencerenin kapağı açılır, ince kıyılmış maydanoz serpilir.
- # Tencerenin kapağı tekrar kapatılır.
- # Ilık olarak servis yapılır.

Not: Susuz balık buğulama, fırında da pişirilebilir.