



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ALABALIK BUĞULAMA

- 4 adet Alabalık (fileto edilmiş)
- 4 adet defne yaprağı
- 3 adet domates
- 3 adet çarliston biber
- 1.5 adet limonun suyu
- 70 gr. tereyağ (margarin veya likit yağ da olabilir)
- 250 gr. mantar
- 1 çorba kasığı kapari tursusu
- Tuz ve karabiber

Domatesler halka halinde kesilip yağlanmış tavaya dizilir. Alabalık filetolari domateslerin üzerine yerleştirilir. Bakiye domatesler ise dörde bölünüp balıkların aralarına yerleştirilir. Çarliston biberler çekirdekleri çıkarıldıktan sonra uzun seritler (veya halkalar) halinde kesilerek balıkların üstüne yerleştirilir. İkiye bölünmüş mantarlar, bir çorba kasığı kapari tursusu ve defne yaprakları ilave edilir. Limon suyu ve balıkların üst seviyesine kadar su konur, kararınca tuz ve karabiber ilave edilir ve kapagi kapatilip hafif ateste 30 dakika pisirilir.

Not: İsteyenler 2 ila 3 dis doğranmış sarımsak da ilave edebilir.

