



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## BALIK BUĞULAMA

600 gram balık filetosu  
1 adet soğan  
1 çorba kaşığı tereyağı  
3 adet sivri biber  
1 adet domates  
2 su bardağı su  
3 adet defneyaprağı  
2 adet limon  
5 dal maydanoz

Önce limonların kabuklarını tamamen soyun dilim dilim kesip hazırlayın. Bir tavaya yağı koyup yemeklik doğranmış soğanı ve domatesi bireri 3 dakika kadar kavurun. İçine kıyılmış maydanoz ve suyu ekleyip hazırlayın. Fırın kabına bu sosu, üzerine balıkları ve limon dilimlerini koyun. Kalan sosu üzerine dökün 200 derecede 15 dakika kadar pişirin.