



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK BUĞULAMA

1.5-2 Kg. balık (iri balık)
5 Yemek kaşığı sıvı yağ
3 Adet Kuru soğan
3 Adet Havuç
4 Adet Patates
2 Adet Defne yaprağı (varsa)
3 Diş sarımsak
3 Adet Domates
1,5 Adet Limon
Maydanoz
Tuz
Karabiber

Balıkları temizleyip dilimleyin, soğuk su ile yıkayıp süzgeçte fazla suyunu süzün.

Yıkamış balıkları fırın tepsisine dizin. Fırını önceden 185° ısıtın.

2 kuru soğanı yemeklik doğrayın. Sarımsakları ayıklayıp kıyın. Domatesin kabuklarını soyup, küp küp doğrayın.

Havucun kabuğunu kazıyıp, kuş başı doğrayın. Patatesi de soyup doğrayın.

Yayvan bir tavada sıvı yağın kızdırın, içine doğradığınız soğanı ve sarımsakları ilave edin soğanlar pembeleşinceye kadar kavurun.

Sonra içine patates ve havuçları ilave edin, kavurmaya devam edin.

Domatesleri ve tuz ile karabiberi de ilave edin ve bir taşım daha pişirin.

En son olarak bir limon suyunu ve defne yapraklarını da katıp bu sosu tepsie yerleştirdiğiniz balıkların üzerine dökün.

Üzerine biraz dilimlenmiş domates ve limon koyup, balıkların üst hizasına kadar su ilave edip fırında pişirin.

Piştikten sonra üzerine kıyılmış dere otu serpip sıcak olarak servis edin.

