



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## BALIK BUĞULAMASI

1 kg, balık (uskumru, hamsi vb. gibi)  
1 tatlı kaşığı tuz  
1-2 defne yaprağı  
8-10 dal maydanoz  
1-2 limon

Balığı temizleyip yıkayarak tencereye yan yana diziniz. Aralarına defne yaprağı yerleştirip tuz ve kıyılmış maydanoz serpererek limon suyu ilâve ediniz. Kapağını örtüp hafif hararetili ısıda kendi buğusu ile 15-20 dakika pişiriniz.

[ML® Susuz Balık Buğulaması için tıklayın](#)

---