BALIK BUĞULAMA

Elif Korkmazel

1 adet beyaz etli balık
1.5 su bardağı domates suyu
1 su bardağı su
2 adet defne yaprağı
2 adet sarımsak
1 adet soğan
3 çay kaşığı sıvıyağ
1 çorba kaşığı un
1 çay kaşığı karabiber
Kırmızıbiber
1 dilim limon
1 çorba kaşığı soya sosu
Tuz

Balığı fileto biçiminde temizleyip tencereye koyun. Domates suyunu ve suyu tencereye dökün. Defne yapraklarını, dövülmüş sarmısağı, yemeklik doğranmış soğanı, sıvıyağı, limon dilimini, soya sosunu, karabiber, kırmızıbiber ve tuzu da ilave edin. Tenceredeki su kaynayınca üzerine unu yavaş yavaş serpin. Topaklaşmaması için kaşıkla iyice karıştırın. Bu şekilde 5-10 dakika kaynatın.



Fotoğraf "tuzak" tarafından gönderildi. 11.08.2018

© lezzetler.com tarif no:65598 • adı:Balık Buğulama • gönderen:meraklı meloş • indirme tarihi:29.03.2024 - 01:28