



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĞULAMA (DÜZCE)

Balıklar temizlenir, soğan, domates, biber karabiber, isteğe bağlı alınır. Bir makarna süzgeci alınır. Onun altına, tam delikleri uyan bir tencere alınır. Üstede bir kapak ayarlanır. Tencerenin içine 3 cm kadar su konur. Eğer aralık varsa buğday unundan çiriş yapılarak oralar tıkanır. Kapak hoplamasın diye üstüne ya bir tas ya da su dolu güğüm konur. Yarım saat pişirilir. Balığın bütün yağları suya akar. Servis yapılır.
