



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK BUĞULAMASI

1 Kg. istenilen cins balık
1 ay bardağı sıvı yağ
Yarım demet maydanoz
1 adet limon
Tuz
Karabiber

Balıklar ayıklanıp, yıkanır. Bir tepsiye sıralı dizilir. Üzerine 1 ay bardağı su, 1 çay bardağı yağ, tuz ve karabiber karışımı dökülür. Kıyılmış maydanoz, dereotu ve yuvarlak dilimlenmiş limon üzerine dizilir. Orta hararetli fırında balığın büyüklüğüne göre değişebilecek süre pişirilir. Pişirme işlemi tepsinin ağızı kapalı olmak kaydıyla ocakta da yapılabilir. İsteğe bağlı olarak balıklardan önce yuvarlak kesilmiş soğanlar tepsiye döşenir. Yukarıda verilmiş malzeme aynen bunun üzerine konulur.