



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LEVREK BUĞULAMA

Su Ürünleri Tanıtım Grubu İZMİR

<https://www.turkishseafood.org.tr>

4 tane levrek
Taze soğan
Arpacık soğan
Kuru soğan
Mantar
Domates
Reyhan
Defne
Patates
Sos için;
Zeytinyağı
Soya sosu
Süt
Su

Levrekleri alırken "buğulamo yapacağız" diye belirtip ona göre temizletip doğratın. Balıkları yıkadıktan sonra sirke gezdirin üzerlerine, diğer malzemeleri hazırlarken balıklar sirkeyle hem hal olsun. Mantarları yıkayıp birazcık tereyağı ile sularını salıp çekene kadar soteleyin, kuru soğanları halka halka doğrayıp tepsinin dibine dizin, üzerlerine balıkları dizin, biz dizdikten sonra tuz ve karabiberde ekledik balıklara, sonra diğer sebzeleri (mantar, arpacık soğan, domates) balıkların üzerine döşeyin, en üste ince doğranmış patatesleri yerleştirip reyhanlar, defneleri serpiştirin. Bütün bunlar bittikten sonra hazırladığımız sosu tepsinin her yerine dökelim. Biz 200 derecede yaklaşık 25 dk pişirdik tabi fırına göre değişir.