



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KEFAL BALIĞI BUĞULAMASI

1 kg. kefal balığı
1 soğan
1 diş sarımsak
yarım limon suyu
250 gram domates
2 adet defne yaprağı
60 gram zeytinyağı
Tuz

Balık kalın parçalara kesilir. Bir tepsiye sıralanır. Aralarına kıyılmış maydanoz konur, üzserine halka şeklinde doğranmış soğan ve biber serpilir. Doğranmış domates de üzerine konur. Kıyılmış sarımsak ve defne yaprağı, 60 gr. yağ, limon suyu konarak üzerine tuz serpilir. Üzeri kapak veya kâğıt örtülerek pişirilir.

Not: Her türlü balıktan buğulama yapılabilir. Balığın kılçıkları çıkarılırsa daha iyi olur.