



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KEFAL BUĞULAMASI

- 1 kilo kefal balığı
- 2 baş soğan orta boy
- 4 diş sarımsak
- 4 adet çarliston biberi (veya tatlı sivri biber)
- 1 demet maydanoz
- 4 adet domates
- 1 tatlı kaşığı tuz
- Yarım küçük paket yağ

Balıklar iyice temizlenir, pulları bir bıçak sıtı ile kazınır ve enine kalınca yuvarlak parçalar halinde doğranır. Balıklar küçük boy ise enine dilimlemeye lüzum yoktur. Doğranmış olan balıklar terci-han altı düz olan bir tepsiye dizilir. Ve aralarına maydanoz konur. Halka halka doğranan soğanlar, sarımsak da balıkların üzerine ilâve edildikten sonra biberler konur ve dilimlenmiş domates, defne yaprakları, dilimlenmiş limon, tuz\_ ve yağ da ilave ettikten sonra tepsinin üzerine bir yağ kağıdı veya kapak kapanarak örtülür. Bu durumda 15-20 dakika süre ile pişirilip ateşten alınan buğulama tabağa alınarak ılık veya soğuk servis yapılır.