



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEZGİT BUĞULAMA (TRABZON)

1/2 kg. mezgıt
2 adet domates
2 adet yeşil biber
3 yemek kaşığı tereyağı
1,5 su bardağı su
1/2 demet maydanoz
3 adet marul yaprağı
Tuz
Karabiber

Balıkçınızdan temizlenmiş olarak aldığınız mezgıtları fileto halinde iri parçalara bölünüz. Yıkadıktan sonra tuzlayıp dinlendiriniz. Domates ve biberleri halkalar halinde kesiniz. Maydanozu ince kıyınız. Buğulama yapacağınız kaba marul yapraklarını tabanın tamamını kaplayacak şekilde yerleştiriniz. Üzerlerine parçalanmış ve tuzlanmış mezgıtları yerleştiriniz. Üzerine domates, biber ve maydanozları, balıkların tamamını kapayacak tarzda koyunuz. Tereyağını parçalar halinde üzerlerine yerleştirip suyu ilave ediniz. Kapağını kapayıp orta ateşte 20 dk. pişiriniz. Sıcak servis yapınız.

Not: Mezgıt Karadeniz'de çok tutulan balıklardan biridir. Mezgıt, Trabzon mutfağında çok kullanılan bir balıktır ve mezgıt buğulama da meşhur bir Trabzon yemeğidir.

[ML® Fırında Mezgıt Kızartması için tıklayın](#)

