



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİLAV DOLGULU ALABALIK

8 adet alabalık
1 su bardağı bulgur
1 adet kuru soğan
1 çorba kaşığı salça
1 kahve fincanı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz
2 su bardağı su

İnce doğranmış soğan zeytinyağında pembeleştirilir. Salça ve yıkanmış bulgur katılır, tuz serpilir. Sıcak su eklenir, kapak kapatılır. 10 dakika pişirilir. Yarım saat dinlendirilir. Sonra temizlenmiş alabalıklara doldurulur. Yağlanmış fırın kabına dizilir. Sıcak 190 derece fırında yarım saat pişirilir.