



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SAZAN BALIĞI DOLMASI

2 kg sazan balığı
1 su bardağı bulgur
1,5 bardak su
1 yemek kaşığı salça
1 yemek kaşığı kuru nane
1 baş soğan
1 çay bardağı sıvı yağ
İğne iplik

Sazan balığı pulları temizlendikten sonra yıkanır, tuzlanır. Su ve sıvı yağ kaynayınca kadar ateşte bekletilir. Kaynadıktan sonra içine 1 tatlı kaşığı tuzla birlikte bulgur ilave edilir. Suyunu çekinceye kadar pişirilir. İçine nane ve karabiber konulur ve ağı kapatılıp 10 dk. dinlenmeye bırakılır. Hazırlanan bulgur pilavı boyuna yarılan balığın içine doldurulduktan sonra iğne iplikle dikilir. Ayrı bir kaptaki soğan salça ve yağ kavrulup sos hazırlanıp balığın üstüne dökülür. Fırına sürülür ve yarım saat pişirilir.

