



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ DİL BALIĞI BUĞULAMA

<https://www.elele.com.tr>

2 dil balığı fileto
4-6 Brüksel lahanası
1 havuç
7-8 parça brokoli
1 kabak
1 salçalık kırmızıbiber
1 kahve fincanı zeytinyağı
1 limon
1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
1 tatlı kaşığı tuz

Dil balığı filetoları uzunlamasına ikiye kesin. Üzerlerine tuz serpip rulo şeklinde sarın. Kürdan saplayarak ruloların açılmalarını önleyin. Yaklaşık 20 dakika dinlendirin. Brüksel lahanalarının tepelerini yaklaşık bir santim derinliğinde çapraz şeklinde kesin. Suda bekletip açılmalarını sağlayın. Buğulama aparatının üzerine rulo dil balıklarını alın. Havucu rendeleyip balıkların üzerine serpiştirin. Brokoli, Brüksel lahanaları, çok ince halka doğranmış kabak ve kırmızıbiberi ekleyin. Tuz serpin. Tencereye buğulama aparatının altında kalacak seviyede su doldurun. Kapağı kapalı bir şekilde orta ateşte pişmeye bırakın. Balık ve sebzeler kaynayan suyun buharı ile pişecektir (balık ve sebzeler pişmeden tenceredeki su biterse sıcak su takviyesi yapın). Balık ve sebzeler hafif yumuşayınca servis tabağına alın. Zeytinyağı, limon suyu, tuz ve kırmızı pul biberi bir kapta karıştırıp buğulamanın üzerine gezdirin. Servis yapın.

