



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## ALABALIK BUĞULAMA

Almanya Türk Toplumu

Alabalık  
2 soğan  
2 yeşil biber  
Yarım mantar  
2 domates  
Yarım demet maydanoz  
Limon dilimi  
4 diş sarımsak  
Defne yaprağı  
Tuz

Alabalık kılıçıklarından ayrılır. Fileta şeklinde 4 cm aralıklarla kesilir. Fırın tepsisine önce 1 kat piyaz soğan, sarımsak, yeşil biber, mantar, domates, maydanoz ve limon dilimi dizilir. Daha sonra alabalıklar tepsiye konur. Tekrar soğan, sarımsak, yeşil soğan, mantar, domates, maydanoz ve defne yaprağı ilave edilir. Sıvı yağ gezdirilir. Tuz serpilir. Biraz sıcak su ilave edilir. Alüminyum folye ile kaplanıp fırında pisirilir. Servis tabağı maydanoz ve limon dilimi ile süslenir.