



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK BUĞULAMA

600 gram balık filetosu
1 adet soğan
1 çorba kaşığı tereyağı
3 adet sivri biber
1 adet domates
2 su bardağı su
3 adet defneyaprağı
2 adet limon
5 dal maydanoz

Önce limonların kabuklarını tamamen soyun dilim dilim kesip hazırlayın. Bir tavaya yağı koyup yemeklik doğranmış soğanı ve domatesi bireri 3 dakika kadar kavurun. İçine kıyılmış maydanoz ve suyu ekleyip hazırlayın. Fırın kabına bu sosu, üzerine balıkları ve limon dilimlerini koyun. Kalan sosu üzerine dökün 200 derecede 15 dakika kadar pişirin.