



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĞULAMA BALIK

1 Kg Balık
1 ay bardağı Zeytinyağı
1 adet Limon
1 ay bardağı Su
1 demet maydanoz
Tuz

Temizlenmiş balıklar düz bir tencerenin dibine sıralanır. Üzerlerine zeytinyağı, tuz ve su konur. İnce ince doğranmış maydanozlar serpilir. Hepsinin üstüne ince ince dilimlenmiş maydanoz konur. Tencerenin kapağı kapatılıp 10-15 dakika kadar pişirilir.

Not: Buğulama Uskumru, Tekir, Hamsi ya da Sardalya balıklarından yapılabilir.