



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK BUĞULAMASI

Tekir, sardalya, hamsi gibi balıklardan

1000 gram balık
1 adet limon
160 gram zeytinyağı (2 1/2 kahve fincanı)
1/2 demet maydanoz
1/2 demet dereotu
150 gram su (2 kahve fincanı)
Tuz

Temizlenmiş 1000 gram balığı iyice yıkadıktan sonra bir tepsiye yanyana yerleştirmelidir. (Tekir ve sardalya balıklarının pulları kazınmaz, hamside ise pul yoktur.)

Sonra, balıkların üstlerine; sıra ile iki buçuk kahve fincanı zeytinyağı, 2 kahve fincanı su, yarım çorba kaşığı tuz her ikisi de kıyılmış yarımşar demet dereotu ve maydanoz ile tekerlek kesilmiş 1 adet de limon ilâve ederek, tepsinin kapağını kapatmalı ve orta ısıdaki ateşte 9 - 10 dakika kadar pişirmeli, ateşten alarak soğuduktan sonra servis yapılmalıdır.

Not: Dereotu, maydanoz yerine 1 çorba kaşığı kekik de kullanılabilir. Limonun kabuğunu soymalıdır.

[ML® İstavrit Buğulaması için tıklayın](#)