



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK BUĞULAMASI

Balık 1 kg.
Havuç 3 adet
Yeşil biber 3 adet
Maydanoz 1 demet
Domates 4 adet
Karabiber
Limon
Tuz
Un 1 su bardağı

Balıkları ayıklayın, yıkayın ve aynı yönde aralıksız olarak Borcam fırın tepsisine dizin. Tuz, karabiber serpin, üzerine bir çay bardağı zeytinyağı gezdirin, bir limon sıkın, üç defne yaprağı koyun. Bir demet maydanozu kıyarak serpin; dört adet olgun domatesin kabuğunu soyarak rendeleyin. Başka bir kaptaki havuçları rende yapın yağda rengi çıkana kadar kavurun. 200 gr. un ile unun kokusu çıkana dek kavurun. Suyu koyun. Üzerine su ekleyin ve bir taşım kaynatın. Borcam fırın tepsisinde bekleyen balıkların üzerine bu sosu dökün ve üzerine kapak veya yağlı kağıt örtün. Fırında 20-25 dakika kadar pişirin. Suyunu çekince ateşten alın, servis tabağında yanında buharda pişmiş patatesle sunun.

