



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK BUĞULAMA

- 1 beyaz etli balık
- 1,5 bardak domates suyu
- 1 bardak su
- 2 defne yaprağı
- 2 diş sarımsak
- 1 soğan
- 3 çorba kaşığı sıvıyağ
- 1 çay kaşığı kırmızıbiber
- 1 kaşık soya sosu
- 1 dilim limon

Mevsimlik beyaz etli balığı fileto biçiminde temizleyin. Geniş bir tencereye alın. 1 buçuk su bardağı domates suyu ve 1 su bardağı suyu tencereye dökün. 2 adet defne yaprağını tencereye ekleyin. 2 diş sarımsağı dövün. Soğanı yemeklik doğrayın. Sıvı yağla birlikte tencereye alın. 1 dilim limon, soya sosu, 1 çay kaşığı karabiber, 1 çay kaşığı kırmızıbiber ve yeterli miktarda tuz ilave edin. Tenceredeki su kaynayıncaya, üzerine 1 çorba kaşığı unu yavaş yavaş serpin. Topaklaşmaması için kaşıkla iyice karıştırın. Bu şekilde 5-10 dakika daha kaynatın. Daha sonra çukur bir servis tabağına alın. Dilerseniz üzerine bir miktar baharat ve ince kıyılmış dereotu ekleyip sıcak şekilde servis yapın.