



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BARAKUDA BUĞULAMA

Metropost

2 adet 240 gr Barakuda balığı filetosu
2 yaprak yufka
100 gr dilimlenmiş domates
100 gr dilimlenmiş soğan
100 gr dilimlenmiş limon
1 diş kıyılmış sarımsak
2 adet defne yaprağı
1 dal biberiye
az kıyılmış maydanoz
1 orba kaşığı ekstra zeytinyağı
tuz
biber

Balıklar uygun boydaki tepsiye dizilir. Belirtilen malzemeler düzenli bir şekilde balığın altına ve üzerine dizilir. Üzerine tuz ve biber ilave edilir ve kapak kapatılarak 180° C'lik fırında 30 dakika pişirilir.