



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BARBUNYA BALIĞI KAPAMA DOLMASI

3 çorba kaşığı sana klasik
1 kg barbunya
2 adet kırmızı biber
1'er adet kereviz ve havuç
2'şer adet domates ve sivri biber
1 adet marul
3 dal taze soğan
Yarım demet maydanoz
3 dilim limon
2 su bardağı su
Biberiye, taze kekik
1'er tatlı kaşığı Tuz, karabiber

Balığı temizleyip, bol suyla yıkayın ve süzgece alın. sana yağın bir tencerede eritip, üzerine halka doğranmış kırmızı biber, rendelenmiş kereviz ile havuç, dörde bölünmüş domates, iri kıyılmış taze soğan, marul yaprakları, maydanoz, limon dilimi ve suyu ekleyin. Sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Daha sonra temizlenmiş balık, içine pişen malzemeleri doldurun biberiye, taze kekik, tuz ve karabiber katıp, 180 dereceli ısıtılmış fırında 30 dakika daha pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

