



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BUĞULAMA FENER BALIĞI

Malzeme:

300 gr Fener Balığı

4-5 adet arpacık soğan

1 adet havuç

1 adet patates

4-5 adet mantar

1 adet domates

1-2 adet defne yaprağı

1 çorba kaşığı krema

1 çorba kaşığı Teremyağ

Yeteri kadar Tane karabiber

Yeteri kadar limon suyu

Yeteri kadar balık suyu

Fener balığını çok az sıvıyağ ile hafifçe kızartın. Arpacık soğanlarını tencereye ekleyin. Havuç ve patatesleri soyup küp şeklinde doğrayın. Havuç, patates, mantar ve domatesi tencereye ilave edin. Balık suyunu, baharatları ve kremayı ekleyin. Tencerenin kapağı kapalı olarak 20 dakika pişirdikten sonra sıcak olarak servis yapın.

---