



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BUHARDA BALIK SUFLE

- 1 adet levrek
- 1 ay kaşığı demirhindi
- Tuz
- Baharat macunu için:
  - 120 gram çekilmiş acı kırmızı biber
  - 10 dal taze sođan
  - 2 diş ince kıyılmış sarımsak
  - 3 adet domates
  - 4 orba kaşığı tozşeker
  - 1 tatlı kaşığı ince kıyılmış taze zencefil
  - 1 adet defne yaprađı
  - 2 yaprak fesleđen

Balığın iini ve pullarını temizleyin. İncecik doğradığınız balığı demirhindi ve tuz ile ovun. Daha sonra yarım saat bekletin. Baharat macunu için acı kırmızı biber, ince kıyılmış taze soğan, sarımsak, kabukları soyulmuş ve küp doğranmış domates, tozşeker ile taze zencefil bir kasede karıştırın. Defne yaprağı ve fesleğeni ilave edin. Koyu bir renk alınca tuz ekleyin. Balığı baharat macunu ile karıştırın ve bardaklara pay edin. Buharda 15- 20 dakika pişirin. Dilediđiniz şekilde süsleyip servis yapın.

---