



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## BUHARDA IPURA

Su rnleri Tanıtım Grubu İZMİR  
<https://www.turkishseafood.org.tr>

350 gram ipura  
Zeytinyađı  
80 gram temizlenmiř marul  
120 gram kabuklu domates  
Tuz

ipuranın derisini temizlemeden 2 adet flato çıkartıp zeytinyağı sürün. Buhar sepetinin ilk katına temizlenmiş marul ve alt kısmına bıçakla kestiğimiz kabuklu domatesi yerleştirin. İkinci sepete balıkları dizip st üste yerleştirin ve 5 dakika pişirin. Piřtikten sonra filetoları sebzelerle birlikte servis tabağına aktarın. 1 tutam tuz serpip zeytinyağı gezdirin ve hemen servis yapın.