



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİPURA BUĞULAMA (DİYET)

Malzemeler:

3 adet çipura
3 adet soğan
Yarım demet maydanoz
2 adet defne yaprağı
3 adet domates
1 adet limon
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz karabiber

Hazırlanışı:

Balıkları ayıklayıp yıkayın. Çelik tencereye yerleştirin. Soğanları piyazlık kıyın. Domateslerin kabuklarını soyup, doğrayın, maydanoz ve limonu kıyın. Soğanı, domatesi, maydanozu üzerlerine yayın. Limon dilimlerini üzerine koyup tuz ve karabiber gezdirin. Zeytinyağı ve bir kahve fincanı su ve defneyaprağını ilave edin. Tencerenin ağzını bir folyo ile kapatın. Üzerine bıçak yardımıyla bir delik açın. Tencerenin kapağını kapatıp kısık ateşte yarım saat pişirin. Sıcak olarak servis yapın.