



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİTARİ BUĞULAMA

3 adet domates
1 çay bardağı sirke
3 adet defne yaprağı
5 adet temizlenmiş çitari
5 çorba kaşığı çitari suyu
1 tatlı kaşığı margarin
1/2 tatlı kaşığı tuz
1 demet maydanoz
2 adet limon

- 1) Domateslerin kabuklarını soyup ortadan enine ikiye kesiniz. Defne yapraklarını da ortadan kesiniz.
 - 2) Ateşe dayanıklı bir cam kap güvecin içini hafif yağlayıp balıkları yerleştiriniz. Üzerlerine lira gibi kesilmiş, kabuksuz dilim limon, yarımşar defne yaprağı, onun da üzerine yarımşar domates yerleştiriniz.
 - 3) Tuzunu, sirke ve balık suyunu ve her balığın üzerine 1'er kaşık kremasını koyup ağzını sıkıca kapatarak ağır ateşte 20 dakika pişiriniz.
 - 4) Bir palet ile kırmadan balıkları başka bir kaba alınız. Balığın sosu yarım bardak olmalıdır. Fazla ise kaynatıp çektirip, ateşten alınız.
 - 5) yağını ve maydanozu karıştırarak yedirip hemen balıkların üzerine döküp servis yapınız.
-