



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## DOMATESLİ KARAGÖZ BUĞULAMA

1 çorba kaşığı tereyağı  
4 adet karagöz filetosu (250'şer gramlık)  
1/2 sivribiber, halka kesilmiş  
1 adet defne yaprağı  
4 dilim limon  
1/2 tatlı kaşığı tuz  
1 çorba kaşığı maydanoz  
1/2 kahve fincanı sirke  
4 adet orta boy domates

- 1) Ateşe dayanıklı bir cam kabı veya bir güveci ateşe koyunuz. Hafif kızdırıp tereyağını ve balıkları ilâve ediniz. 1 dakika altüst sote yapınız. Sirkeyi ilâve ediniz.
- 2) Domateslerin kabuklarını soyup ortadan yararak çekirdeklerini çıkarıp ince ince doğrayınız ve balıkların üzerine ilâve ediniz.
- 3) Sivribiberleri ve defne yaprağını da ilâve edip, her balığın üzerine birer dilim kabuğu soyulmuş limon yerleştirip tuzunu ilâve ediniz.
- 4) Ağızını sıkıca kapatıp ağır ateşte gayet hafif kaynatarak 10 dakika pişirip, kıyılmış maydanozunu serpip servis yapınız.