



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATESLİ LAHOS BUĞULAMA

1 çorba kaşığı tereyağı
4 adet lahos filetosu (150'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.