



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FENER BALIĞI BUĞULAMA

MALZEMELER

- 1 kg. fener balığı (fileto çıkarılmış)
- 2 adet orta boy domates
- 3-4 adet sivri biber
- 1 limonun suyu
- 2 adet orta boy soğan
- 1/2 demet maydanoz
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 diş sarımsak
- Tuz, Karabiber
- 3-4 adet defne yaprağı

YAPILIŞI

Balıkları yıkadıktan sonra yayvan bir tencereye dizin. Domateslerin kabuklarını soyup, halka halka doğrayın. Dilimlenmiş domatesleri balıkların üzerine yerleştirin. İnce doğranmış biber ile halka şeklinde doğranmış soğanı balıkların üzerine serpiştirin. Bir kabin içinde zeytinyağı, limon suyu, tuz ve karabiberi karıştırıp, balığın üzerine dökün. Birkaç defne yaprağı da ilave ederek tencerenin kapagini kapatın. Orta hararetli ateşte 20-25 dakika kadar pişirdikten sonra düzgün bir biçimde servis tabağına alın. Fener buğulama üzerine kıyılmış maydanoz serpişerek servis yapın.