



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA PALAMUT BUĞULAMA

2 adet palamut (ya da başka bir balık da olabilir)
6 adet sivri biber
1 demet maydanoz
3 diş sarımsak
Yarım çay bardağı sirke
2 çorba kaşığı salça
1 su bardağı su
1 çorba kaşığı tereyağı

Palamutları temizleyip bir parmak kalınlığında doğrayın. Fırına dayanıklı tepsiye dizin. Üzerine doğranmış sivri biberleri, maydanozu ve sarımsağı serpin. Üstüne sirke, salça ve 1 su bardağı suyla sos yapıp dökün. En üste küçük doğranmış tereyağını serpiştirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 40 dakika kadar pişirin. Sıcak servis yapın. Çok lezzetli bir buğulama tarifi bence.



Fotoğraf "Domates Perisi" tarafından gönderildi. 01.11.2021