



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KALKAN BUĞULAMA

- 600 gr kalkan (fileto halinde 4'e kesilmiş)
- 1 büyük limon (kabuğu soyulup 4 kalın dilim biçiminde kesilmiş)
- 1 tatlı kaşığı rafine yağ
- 1 iri domates (kabukları soyulup dörde bölünmüş)
- 2 defne yaprağı (her biri ikiye bölünmüş)
- 1/4 su bardağı balık suyu
- 4 çorba kaşığı krema
- 1 kahve kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı tereyağı (eritilmiş)
- 2 çorba kaşığı maydanoz (ince kıyılmış)

Ateşe dayanıklı bir cam kabı yada bir toprak güveci rafine yağla yağlayınız. Balıkları güvece yerleştirip üstlerine birer dilim limon ile defne yapraklarını yerleştiriniz. Defne yapraklarının üstüne domatesleri yerleştirip tuzu ve balık suyunu (yada suyu) ekleyiniz.

Her kalkan diliminin üstüne birer kaşık krema döktükten sonra güvecin kapağını (kapağı yoksa alüminyum mutfak kağıdı ile örtünüz) kapayıp 12 dakika ağır ateşte pişiriniz.

Güveci ateşten indirip balıkları delikli kepçeyle servis tabağına yerleştiriniz. Balığın sosunu (1/2 su bardağından fazla ise hafifçe kaynatıp suyunu çektiniz) bir sos kabına koyunuz. Küçük biç kaptaki eritilmiş tereyağı hafifçe ısıtıp içine maydanozu karıştırarak servis tabağındaki balıkların üstüne dökünüz. Balıklarınızı yanında sosuyla servis ediniz.