



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KEFAL BALIĞI BUĞULAMASI

1 kg. kefal balığı
1 demet maydanoz
1 adet soğan
1 diş sarımsak
250 gr. domates
Yarım limon suyu
2 adet defne yaprağı
2 adet biber
60 gr. margarin
Tuz

Balık temizlendikten sonra kalın yuvarlak parçalara kesilir. Bir tepsiyi veya ateşe dayanan cam güvece sıralanır. Aralarına kıyılmış maydanoz konu üzerine halka halka doğranmış soğan ve biber serpilir. Doğranmış domate de üzerine konur, kıyılmış bir diş sarımsak ve 2 defne yaprağı 60 gr. sana vı limon suyu konduktan sonra üzerine tuz serpilir. Kabin üzeri yağ kağıdı veyi kapakla örtölerek pişirilir.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 19.07.2021