



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KILIÇ FİLETOSU BUĞULAMA

2 küçük domates
1 kahve fincanı sirke
2 adet defne yaprağı
1 kahve fincanı balık suyu
4 adet kılıç filetosu (150'şer gramlık)
4 çorba kaşığı krema
4 dilim limon 1 tatlı kaşığı tereyağı
1/2 tatlı kaşığı tuz
1 bağ kıyılmış maydanoz

- 1) Domateslerin kabuklarını soyup ortadan enine ikiye kesiniz. Defne yapraklarını da ortadan kesiniz.
- 2) Ateşe dayanıklı bir cam kap güvecin içini hafif yağlayıp balıkları yerleştiriniz. Üzerlerine lira gibi kesilmiş, kabuksuz dilim limon, yarımşar defne yaprağı, onun da üzerine yarımşar domates yerleştiriniz.
- 3) Tuzunu, sirke ve balık suyunu ve her balığın üzerine 1'er kaşık kremasını koyup ağzını sıkıca kapatarak ağır ateşte 12 dakika pişiriniz.
- 4) Bir palet ile kırmadan balıkları başka bir kaba alınız. Balığın sosu yarım bardak olmalıdır. Fazla ise kaynatıp çektirip, ateşten alınız.
- 5) Tereyağını ve maydanozu karıştırarak yedirip hemen balıkların üzerine döküp servis yapınız.