



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KOLAY BALIK BUĞULAMA

2 kişilik  
1 adet beyaz etli balık  
1 buçuk su bardağı domates suyu  
1 subardağı su  
2 adet defne yaprağı  
2 diş sarımsak  
1 adet soğan  
3 çay kaşığı sıvı yağ  
1 çorba kaşığı un  
1 çay kaşığı karabiber  
1 çay kaşığı kırmızıbiber  
1 dilim limon  
1 çorba kaşığı soya sosu  
Tuz

Mevsimlik beyaz etli balığı fileto biçiminde temizleyin. Geniş bir tencereye alın. 1 buçuk su bardağı domates suyu ve 1 su bardağı suyu tencereye dökün. 2 adet defne yaprağını tencereye ekleyin. 2 diş sarımsağı dövün. Soğanı yemeklik doğrayın. Sıvı yağla birlikte tencereye alm. 1 dilim limon, soya sosu, 1 çay kaşığı karabiber, 1 çay kaşığı kırmızıbiber ve yeterli miktarda tuz ilave edin. Tenceredeki su kayna-yınca, üzerine 1 çorba kaşığı unu yavaş yavaş serpin. Topaklaşmaması için kaşıkla iyice karıştırın. Bu şekilde 5-10 dakika daha kaynatın. Daha sonra çukur bir servis tabağına alm. Dilerseniz üzerine bir miktar baharat ve ince kıyılmış dereotu ekleyip sıcak şekilde servis yapın.