



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOLAY KALKAN BUĞULAMA

800 gram kalkan balığı
1 çorba kasığı tereyağı
1 adet sivribiber
7-8 adet mantar
1 diş sarımsak
1 adet orta boy domates
2 çorba kasığı krema

Temizlenmiş kalkan balığını ince dilimleyin, 1 çorba kasığı tereyağını tavaya aktarın. Kızdırdıktan sonra küçük kesilmiş sivribiberi, mantarları, sarımsağı ve domates ekleyin.

Birkaç dakika kısık ateş soteleyin. 2 çorba kasığı krema ilave edin.

Güveç kabına dilimlenmiş kalkan balığını koyun. Üzerine hazırladığınız karışımı dökün, çorba kasığı rendelenmiş kasar peynirini de serpin. Orta derecede ısıtılı fırında 20 dakika pisirin ve sıcak servis yapın.

[ML® Susuz Balık Buğulaması için tıklayın](#)



Fotoğraf "hayat usta" tarafından gönderildi. 13.05.2017