



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LAHOS BUĞULAMA

- 8 lahos balığı filetosu
- 1 çay kaşığı tuz
- 4 orta boy domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarılarak dilimlenmiş)
- 2 çorba kaşığı domates salçası
- 60 gr (4 çorba kaşığı) tereyağı (eritilmiş)
- 1/2 limon (4-5 dilime bölünmüş)
- 3 çorba kaşığı limon suyu
- 1 defne yaprağı
- 3/4 su bardağı su ya da balık suyu
- 60 gr (1/4 su bardağı) krema
- 1 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

Önce fırınınızı orta sıcaklığa (180 °C) getirip ısıtınız. Balık filetolarını tuzlayıp, üstlerine limon suyunu serperek bir kenara bırakınız. Balık filetolarını alabilecek geniş bir kaba, bir fırça ile eritilmiş tereyağı sürünüz. Kabı iyice yağladıktan sonra, en alta filetoları, üstüne limon ve domates dilimleri ile defne yaprağını yerleştiriniz. Salçayı, balık suyunu ve kremayı döküp, orta sıcaklıkta fırında 20 dakika pişiriniz. Balıklar pişince kabı fırından alıp, sosunu ayrı bir kaba süzünüz. Balıkları ısıtılmış bir servis tabağına yerleştirip, sıcak kalmalarını sağlayınız. Sos kabını harlı ateşe oturtup en az 1/4'ünü çektiniz. Kıyılmış maydanozu ekleyiniz. Bir iki kez karıştırdıktan sonra, kabı ocaktan alıp sosu ısıtılmış bir sosluğa boşaltınız. Balıkları ve sosu ayrı ayrı servis ediniz.

Not: Akdeniz ülkelerine özgü bu lezzetli buğulamayı, haşlanmış patates ile servis edebilirsiniz.