



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## LEVREK BUĞULAMA

1 kiloya yakın taze bir levrek balığı (800 gram. dan az olmamalıdır),  
1 körpe havuç,  
1 sap kereviz,  
1 baş soğan,  
1 defne yaprağı,  
1 tutam maydanoz yaprağı,  
1 çorba kaşığı sadeyağ,  
yeteri kadar tuz ve karabiber.

Balığın pullarını temizleyin. Solungaçlarından tutarak ve karın bölümün, de küçük bir kesik yaparak içini çıkarın. İçini, dışını bol akarsuda iyice yıkadıktan sonra içini hafifçe tuzlayın. Makasla kuyruğunu ve yüzgeçlerini kesip atın. Sonra yağın yarısıyla iyice dışını bulayın. Sonra tuzlayıp biberleyin. Havucun dışını kazıyın. Soğanın kabuğunu ayıklayın, kerevizi yıkayın. Sonra üçünü de pek ufak olmayacak biçimde doğrayarak balık haşlama kabına yayın. Bunların üstüne defne yaprağını, maydanozu yayın en üste de balığı oturtun. Bir yağ kâğıdının alt kısmını kalan yağa buladıktan sonra yağlanmış kısım balığa degecek biçimde kâğıtla balığı örtün. Sonra kabı, kapağını örtüp ateşe oturtun. Beş dakika çok hafif ateşte pişirin. Gene yağ kâğıdını ve kabın kapağını koyun ve kabı orta ısıli bir fırına sürün. Balığı fırında 20-30 dakika kadar pişirdikten sonra kabı fırından çıkarın. İki pay küreğinden yararlanarak balığı dağıtmadan sıcak bir yerde tutulan servis tabağına yerleştirin. Kapta kalan sebzeı ezin. Sonra tel bir süzgeçten süzerek salçanın suyunu alın. Bu suyu gerekirse biraz koyulaştırmak için kaynatın. Sonra balığın üstüne dökün. Tabağın çevresini birkaç yaprak maydanoz ve benzeri yeşillikle süsledikten sonra servis yapın.