



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## LEVREK BUĞULAMA

2 adet levrek  
1 adet kuru soğan  
2 diş sarımsak  
2 adet defne yaprağı  
1 adet patates  
1 adet havuç  
2 adet domates  
1/2 çay bardağı zeytinyağı  
1 tatlı kaşığı tuz  
1 çay kaşığı karabiber  
Servis için:  
1 adet limon  
6-7 dal roka

Kuru soğanı yarım halka şeklinde ince ince doğrayın, sarımsakları da ince ince doğrayın. Balıkları bir miktar zeytinyağıyla hafifçe yağlayın ve üstlerine, her iki tarafını da çevirerek tuz ve karabiber serpin. Doğradığınız soğan ve sarımsakları balıkların karnına doldurun ve balıkları ısıya dayanıklı bir fırın kabına yerleştirin. Defneyapraklarını da balıkların karnına yerleştirin. Patates, havuç ve domatesleri dilim dilim doğrayın, fırın kabına aldığınız balıkların üstüne serpiştirin. Üstlerine bir miktar daha zeytinyağı gezdirin ve sebzeleri tuzlayın. Fırın kabının üstünü hiç hava almayacak şekilde pişirme kağıdı ile güzelce kaplayın. Pişirme kağıdının kenarlarını fırın kabına güzelce bastırın ki hava almasın. Fırın kabınızı önceden ısıtılmış 190 derece fırında 20 dakika pişirin. Pişirme süresinin sonunda kabı fırından alın ve üstündeki pişirme kağıdını dikkatlice kaldırın. Balıklar güzelce pişmiş ve lezzetli sularını salmış olacaklar. Balıkları bir servis tabağına alın, patates, havuç ve domatesleri tabağın kenarına yerleştirin. Dilimlenmiş limon ve roka yapraklarıyla da süsleyerek sıcak olarak servis edin.

