LEVREK BUĞULAMA

Asırlık Tariflerle Türk Mutfağı

50 g tereyağı veya sadeyağ
6 parça levrek fileto, her biri 250 g, kılçıksız, derisiz
30 ml elma sirkesi
6 adet orta boy domates, çekirdekleri çıkarılmış ve ince doğranmış
2 adet sivri yeşilbiber, halka doğranmış
1 adet defne yaprağı
6 dilim limon, kabukları soyulmuş
½ tatlı kaşığı tuz
1 çorba kaşığı maydanoz, ince kıyılmış

Isıya dayanaklı cam pişirme kabını ya da güveci ateşe koyun. Hafif kızdırıp yağı ve balıkları ilâve edin. Bir dakika alt üst ederek kavurun.
Sirke ilave edin. Domatesleri balıkların üzerine koyun. Biberleri ve defne yaprağını ekleyin.
Her balığın üzerine bir dilim limon yerleştirin. Tuzunu ekleyin.
Ağzını sıkıca kapatarak kısık ateşte 10 dakika hafif kaynatın.
Pişen balığı maydanoz serperek servis edin.

Not: Levrek balıkların incisidir. Denizin dibinde yol almayı seven levreği avlanmak kolay değildir. Levrek ızgara çok zarif bir lezzet olduğu gibi levrek buğulama da çok keyiflidir. Buğulama balığı zedelemeden pişirmek için uygulanabilen pilakiye benzeyen iyi bir tekniktir.

© lezzetler.com tarif no:172654 • adı:Levrek Buğulama • gönderen:Somuncu • indirme tarihi:21.05.2024 - 23:20