



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LÜFER BUĞULAMA (DOMATESLİ)

- 8 lüfer filetosu
- 1 tatlı 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 dilim halinde)
- 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.

Lüfer filetolarını tuzlayıp, üstlerine limon suyunu serpererek bir kenara bırakınız.

Bir fırça ile, lüfer filetolarını alabilecek geniş bir kaba eritilmiş tereyağı sürünüz. Kabı iyice yağladıktan sonra, en alta lüfer filetolarını, üstüne limon ve domates dilimleri ile defne yaprağını yerleştiriniz. Salçası, balık suyu yada suyu ve kremayı döküp, fırında 20 dakika pişiriniz.

Balıklar pişince kabı fırından alıp, sosunu ayrı bir kaba süzünüz. Kabı harlı ateşe oturtup en az 1/4'ünü çektirdikten sonra, kıyılmış maydanozu ekleyiniz. Bir iki kez karıştırıp kabı ocaktan alınız.

Balıkları ve sosu ayrı ayrı, sıcak olarak servis ediniz.