



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LÜFER BUĞULAMA

Malzemesi

1 kg. lüfer

1 baş soğan

1 küçük havuç

1 adet defne yaprağı

4-5 dal maydanoz

1 dal kereviz

5-6 adet tane karabiber

1 fincan zeytinyağı

1 fincan su

Tuz

Balıkları, temizleyip yıkadıktan sonra, dikdörtgen biçimindeki balık kabına yerleştirin. Soyulmuş baş soğan, kazınmış havuç, defne yaprağı, maydanoz dalları, kereviz yaprağı, tane karabiberler, zeytinyağı ve suyla birlikte balıkların bulunduğu kaba koyun. Tuz serpin ve orta ısıda 15-20 dakika pişirin.

Balıkları servis tabağına alın. Kalan sosu iyice kaynatıp ezerek süzün ve balıkların üzerine gezdirin.

Patates tava ya da sebze soteleriyle süsleyerek sıcak servis yapın.