



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

LÜFER BUĞULAMA

750 Gr. Lüfer

Limon Suyu

Tuz

3 Soğan

3 Dolmalık Biber (Yeşil - Kırmızı)

1 Küçük Kutu Domates Salçası

1 Yemek kaşığı ince Kiyılmış Maydanoz

Soğan gayet ince doğranmalıdır. Dolmalık biberlerin içleri temizlenir. Biberler beşe bölünür. Yıkanır içleri temizlenir. Yıkanır İnce uzun ve çubuk şeklinde kesilir. Lüfer temizlenir. Üzerlerine limon dökülür. Çok az Tuz ekilir. 24x6 EMSAN pişirme gerecinde, kızartma kaidesine uygun olarak, Soğanlar ve Dolmalık biber ile birlikte çok hafif kavrulur. Sonra kapağı kapatılır. EMSAN Buğulama (haşlama) kaidelerine uygun olarak 10 dakika pişirilir. 10 Dakika sonra kapak açılarak içine Domates salçası dökülerek, 5 dakika daha tam pişirmesi yapılır. Taze kiyılmış Maydanoz, balıkların üzerine dökülerek hemen servis yapılır.