



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI SARIAĞIZ BUĞULAMA

6 orba kaşığı piyaz doğranmış mantar
1 kahve fincanı sirke
2 adet defne yapraęı
1 kahve fincanı balık suyu
4 adet sariağız filetosu (150'şer gramlık)
4 orba kaşığı krema
1 tatlı kaşığı tereyağı
1/2 tatlı kaşığı tuz
1 bağ kıyılmış maydanoz

Ateşeye dayanıklı bir cam kap güvecin iini hafif yağlayıp balıkları yerleştirtiniz. Üzerlerine yarımşar defne yaprağı, onun da üzerine mantarı ilâve ediniz. Tuzunu, sirke ve balık suyunu ve her balığın üzerine 1'er kaşıık kremasını koyup ağızını sıkıca kapatarak ağır ateşte 12 dakika pişirtiniz. Bir palet ile kırmadan balıkları başka bir kaba alınız. Balığın sosu yarım bardak olmalıdır. Fazla ise kaynatıp çektirip, ateşten alınız. Tereyağını ve maydanozu karıştırarak yedirip hemen balıkların üzerine döküp servis yapınız.

Not: Sariağız bir Akdeniz balığıdır, sert etlidir.