



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MAVİ ALABALIK

www.vzug.com

4 dl balık bulyonu
1,5 l sebze suyu
1 soğan
2 defne yaprakları
2 karanfil
6 karabiber taneleri, havanda dövülmüş
4 taze alabalıklar, her biri yaklaşık 300 g

Suyu ve et suyunu porselen kalıba doldurun. Soğanları ikiye bölün ve defne yaprağını karanfiller ile kesim yüzeylerine sabitleyin ve balık bulyonuna koyun. Karabiber ekleyin. Alabalıkları sıvı içerisine yerleştirin. Porselen kalıbı soğuk fırının içindeki cam kaba yerleştirin. Buharla pişirin.

Not: Sadece çok taze alabalıklar pişirme sonrasında güzel mavi renk alır.

