



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MEZGİT BUĞULAMA

Pınar Mezgit 1 paket çözündürölmüş
Kapari 1 yemek kaşığı
Dereotu yıkanmış ve temizlenmiş 1 dal
Zeytinyağ 2 yemek kaşığı
Domates 1 adet temizlenmiş, kabuğı soyulmuş ve çekirdeğı çıkaraklıp iri küp doğranmış
Çarliston biber 1 adet temizlenmiş enine doğranmış
Limon suyu 1 yemek kaşığı
Un 1 tatlı kaşığı
Su 3 su bardağı
Tuz ½ tatlı kaşığı
Mantar temizlenmiş yıkanmış ve ince doğranmış 4 adet

Tava veya bir tencere içersinde, orta ateşte zeytinyağını ısıtınız. Mantar, çarliston biberi 1-2 dk kavurunuz. Un ilave edip kısa bir süre kavurunuz, suyu ilave edip iyice karıştırınız. Balık, limon suyu, kapari, domates, tuz ekleyip dikkatli ve yavaş karıştırınız. Kaynamaya başladıktan sonra üzerini kapatarak kısık ateşete 12-13 dk pişiriniz. Buğulamanın üzerine 1-2 dal dereotu koyup servis ediniz.

