



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MEZGİT BUĞULAMA

- 1 paket Pınar Mezgit
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 yemek kaşığı un
- 3-4 su bardağı su
- 1 adet defne yaprağı
- 1/4 tatlı kaşığı tuz
- 4 adet limon
- 4-5 adet nane
- 4 adet domates
- 1/5 bağ maydanoz
- 1 kahve fincanı krema

Tencerede 2 yemek kaşığı yağı kızdırdıktan sonra 1 yemek kaşığı unu ilave edip 1-2 dakika orta ateşte kavurunuz. Karışımın üzerine 3-4 su bardağı su ilave edip iyice karıştırınız. Bu karışıma önceden çözündürülmüş iri parçalar halindeki 1 paket mezgit, 1 adet defne yaprağı, 1/4 tatlı kaşığı tuz, 4 adet kabukları soyulup halka doğranmış limon, 4-5 adet tane, karabiber, 4 adet doğranmış domates, 1/5 bağ maydanozu ilave edip orta ateşte kaynatınız. Üzerinde biriken köpüğü alıp, kısık ateşete 20-25 dakika pişiriniz. Servis öncesi 1 kahve fincanı krema ilave ederek 1-2 dakika daha kısık ateşte kaynatıp servis yapınız.

[ML® Susuz Balık Buğulaması için tıklayın](#)



Fotoğraf "özloş" tarafından gönderildi. 11.11.2019