



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MEZGİT FİLETO BUĞULAMASI

3-4 adet fileto mezigit (2 adet)
1 adet domates
Yarım limon suyu
1 kaşık zeytinyağı
1 adet çarliston biber
Bir kaç defne yaprağı
Karabiber
Tuz

Mevsiminde mezigiti balıkçınıza fileto yaptırınız. Ben dondurulmuş mezigit kullandım. Pişirme zamanından bir kaç saat önce dondurucudan çıkartıp çözdürün. Daha sonra yayvan bir tencereye zeytinyağı, küçük küçük doğranmış domates ve biberler konup çevrilir. Yarım limon suyu, defne yaprağı ve tuz ve 1 fincan kadar su ilave edilip balıklar dizilir. Kapağı hiç açılmadan 10-15 dakika buharında pişirilir. Sunarken karabiberi ekilir, limon, roka ve kesilmiş domatesle servis edilir.

