



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MIĞRI BUĞULAMA

Mığrı Balığı
3 adet orta boy sođan
6 dis sarımsak
1 adet limon
3 adet Domates
Maydanoz
Zeytinyađı
Tuz

Kafası ve kuyruđu kesilen, derisi yűzűlműs (derisini kolay yűzmek için bir ipucu, 3-5 dakika kaynar suda haslayıp öyle yűzűn daha kolay yűzűlűr) içi temizlenmiş mıđrı yuvarlak yuvarlak kalın dilimlere ayrılır. Dođranmış sođan, 1 adet domates ve sarımsaklar (isteđe bađlı bűtűn konulabilir) fırın tepsisinin altına dizilir. űzerine yıkanmış ve temizlenmiş mıđrı parçaları konulur. Limon suyu, zeytinyađı ve tuz ilave edilir. Yeteri kadar su eklenir ve kalan domatesler yuvarlak dilimlere kesilerek mıđrı parçalarının űzerlerine yerleştirilir. (Böylece balıđın kurumaması sađlanır.) 200 c fırında 1 saat sűre ile pisirilir. Arada bir suyu göz ile kontrol edilir. Çekmişse kararınca su eklenir. 1 saat sonunda hazır olan yemek fırından çıkarılır ve űzerine maydanozlar kesilerek serpistirilir.

Not: Mığrı yağlı bir balıktır. Temizlerken sırt ve karın bölgesindeki yağları da temizlerseniz daha iyi olur. Yađlar genelde bu bölgede toplanmıştır. Bu sebeple zeytinyağı miktarını da fazla kaçırmamanız lezzet açısından iyi olur.