



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİSİ BALIĞI FİLETOSU BUĞULAMA

- 2 küçük domates
- 1 kahve fincanı sirke
- 2 adet defne yaprağı
- 1 kahve fincanı balık suyu
- 16 adet pisi balığı filetosu
- 4 çorba kaşığı krema
- 4 dilim limon 1 tatlı kaşığı tereyağı
- 1/2 tatlı kaşığı tuz
- 1 bağ kıyılmış maydanoz

- 1) Domateslerin kabuklarını soyup ortadan enine ikiye kesiniz. Defne yapraklarını da ortadan kesiniz.
- 2) 16 parça dil filetosunun iç kısmını üste getirerek ve iki ucunu birbirinin üzerine kattadıktan sonra kattığınız kısmı alta getiriniz. Ateşe dayanıklı bir cam kap güvecin içini hafif yağlayıp balıkları yerleştiriniz. Üzerlerine lira gibi kesilmiş, kabuksuz dilim limon, yarımşar defne yaprağı, onun da üzerine yarımşar domates yerleştiriniz.
- 3) Tuzunu, sirke ve balık suyunu ve her balığın üzerine 1'er kaşık kremasını koyup ağzını sıkıca kapatarak ağır ateşte 12 dakika pişiriniz.
- 4) Bir palet ile kırmadan balıkları başka bir kaba alınız. Balığın sosu yarım bardak olmalıdır. Fazla ise kaynatıp çektirip, ateşten alınız.
- 5) Tereyağını ve maydanozu karıştırarak yedirip hemen balıkların üzerine döküp servis yapınız.