



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SADE ÇİPURA FİLETOSU

500 Gr. Çipura Balığı
1 Salatalık (Hıyar)
6 Domates
1 Soğan
1 Demet Dereotu

Balık filetosu yıkanır, temizlenir. Yıkanmış ve Lokmalar halinde kesilmiş sebzeler ile birlikte, 24x6 cm.lik EMSAN pişirme geresinde, hepsi birlikte umumi buğulama (Haşlama) şartlarına uygun olarak 15 dakika müddetle tam pişirmesi yapılır. Kapak açılır tersyüz edilerek, 5 dakika daha pişirilir. (Kapak kapalı olarak) Hemen servis yapılır.
