



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARDALYA BUĞULAMA

400 Gr. Sardalya
4 adet iri domates
5-6 adet çarliston biber
5-6 diş sarımsak
Sıvı yağ
Tuz
Karabiber
1 adet limon

Orta büyüklükte bir tepsi hafifce yağlanır ve halkalar halinde kesilmiş domateslerin yarısı bir sıra halinde dizilir. Sardalyaların aralarına ufak parçalar halinde doğranmış sarımsağın tamamı yerleştirilir , balıkların üzerine yeterince tuz ve karabiber serpilir. Balıkların üzerine ince halkalar halinde dilimlenmiş limonun tamamı ile çekirdekleri çıkartıldıktan sonra ince ve uzun şeritler halinde kesilmiş çarliston biberlerin tamamı ile halkalar halinde kesilmiş domateslerin kalanı yerleştirilerek balıkların üstü örtülür. Tepsiyeye yarım çay bardağı likit yağ ile bir çay bardağı su ilave edilir ; tepsinin üstü bir kapak ile kapatılarak orta ateşte 40 dakika kadar pişirilir.(Biber ve domateslerin ölmesi yemeğin piştiğini gösterir. Tepsinin suyunu zaman zaman kontrolde yarar vardır. Eğer biter gibi olursa su ilavesi gerekir.)

Not: Buğulamaya uygun diğer balıklar: Hamsi, Kefal (dilimlenmiş)



Fotoğraf "İsmet Atabay" tarafından gönderildi. 24.12.2023