



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SAZAN DOLMASI

Milli Eğitim Bakanlığı (10 kişilik)

5 kg'lık sazan balığı

Sazanın içinden çıkarılan havyar

1,5 su bardağı bulgur

Yeterince nane

1 çay bardağı sıvı yağ

1 orta boy kuru soğan

Tuz

1 adet limon suyu ile 1 kahve fincanı sıvı yağ karışımından hazırlanan sos

Süslemek için yeşillikler (limon, domates, salatalık, marul, maydanoz vb.)

2,5-3 su bardağı su

Sazan balığı temizlenir. Pullu kısmının bulunduğu üst deri çıkarılır.

Balığın iç temizliği yapılır. Havyarı ayrılır. Akan su altında yıkanır.

Bulgur ayıklanır, yıkanır.

Ayrı bir tencerede soğan, sıvı yağla pembeleşinceye kadar kavrulur.

Havyar eklenerek sararınca kadar kavrulur ve bulgur ilave edilerek, kavurmaya devam edilir.

Yeterince tuz, nane ve kaynar su eklenir, suyunu çekinceye kadar pişirilir.

İğne iplik hazırlanır. Balığın içi pilavla doldurulup dikilir.

Balığın altına ve üstüne bıçakla çizik atılır.

Balığın üzerine hazırlanan limon ve sıvı yağla hazırlanan sos sürülür.

Önceden ısıtılmış fırında 180 derecede 1,5 saat pişirilir.

Pişen balık tepsiye alınır. Yeşilliklerle (limon, domates, salatalık, marul, maydanoz vb.) süslenir.

Sıcak olarak servis edilir.

