



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ ALABALIK BUĞLAMA

2 tane alabalık
2 tane patates
4-5 sivri biber
2 kaşık tereyağı
1 kaşık sıvıyağ
2 domates
3 diş sarımsak
2 baş soğan
Tuz
1 demet maydanoz

Alabalıklar temizlenir yıkanır 2ye kesilir veya 3e kesilir. tereyağın da çok az çevrilip kızartılır. patatesler ince halkalar şeklinde doğranır soğanlar da aynı şekilde . sarımsaklar bütün bütün atılır. biber minik doğranır domatesin kabukları soyulur küp şeklinde doğranır tuzu atılıp sıvı yağ gezdirilir tavada pişmesi beklenir. maydanozlar en son safa da ince kıyılır ve üzerine serpilir. sıcak sunum yapılır

