



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ BALIK BUĞULAMA

<https://migros.com.tr>

4 orta boy balık
4 adet soğan
3 adet domates
4 adet sivri biber
2 limon suyu
Yarım demet maydanoz
4 adet defne yaprağı
3 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

1. Fırını yaklaşık 180 derecede ısıtın.
2. Soğan, domates, biber ve maydanozu, limon suyu, tuz ve karabiber de ekleyerek karıştırın.
3. Balıkları yağlanmış fırın tepsisine dizip, karışımın yarısını içlerine doldurun, üzerine defne yaprağı ve kalan karışımı da koyup pişirin.

