



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

SEBZELİ BALIK BUĞULAMA

MALZEMELER

500 gram balık filetosu (ayıklanmış, kiliksiz)
2 orta boy domates
2 sivri biber
3 adet taze soğan
2 sap kereviz yaprağı
1 küçük havuç
1 defne yaprağı
2 diş sarımsak
2 dal taze rezene (veya 1 çay kasığı rezene tohumu)
yarım limon
tuz, karabiber
1 yemek kasığı zeytinyağı.

YAPILIŞ TARİFİ

Balık filetolarını yıkayıp kurulayın, iki taraflarına da tuz ve karabiber serpin. Domatesi sıcak suya sokup çıkartın, kabuğunu soyun, küçük parçalar halinde doğrayın. Sivri biberleri yıkayın, sap ve tohumlarını atın, halkalar halinde doğrayın. Taze soğan ve pırasanın diş kabuklarını soyun, yuvarlak doğrayın. Kereviz yaprağını yıkayın, kurulayın. Havucu kazıyın, kibrit çöpü şeklinde doğrayın. Sarımsağı soyun, uzunlamasına ikiye bölün. Rezene dallarını yıkayın kurulayın. Yarım limonun çekirdeklerini çıkartın, kabuğunu soyun, yuvarlak dilimleyin. Bütün sebzeleri bir kaptaki karıştırın, yarısını tencerenin dibine yayın. Balıkları sebzelerin üzerine yerleştirin, balıkların üzerine kalan sebzeleri dağıtın, tuzunu ve karabiberini ekleyin, zeytinyağını gezdirin, yarım bardak su koyun, tencereyi kısık ateşe oturtup 20-25 dakika süre ile pisirin. Yanında limon ile sıcak servis yapınız.