SEBZELİ BALIK BUĞULAMA

MALZEMELER
500 gram balik filetosu (ayiklanmis, kilçiksiz)
2 orta boy domates
2 sivri biber
3 adet taze soğan
2 sap kereviz yapragi
1 küçük havuç
1 defne yapragi
2 dis sarmisak
2 dal taze rezene (veya 1 çay kasigi rezene tohumu)
yarim limon
tuz, karabiber
1 yemek kasigi zeytinyağı.

YAPILIŞ TARİFİ
Balik filetolarini yikayip kurulayin, iki taraflarina da tuz ve karabiber serpin. Domatesi sicak suya sokup çikartin, kabugunu soyun, küçük parçalar halinde dograyin. Sivri biberleri yikayin, sap ve tohumlarini atin, halkalar halinde dograyin. Taze soğan ve pirasanin dis kabuklarini soyun, yuvarlak dograyin. Kereviz yapragini yikayin, kurulayin. Havucu kaziyin, kibrit çöpü seklinde dograyin. Sarmisagi soyun, uzunlamasina ikiye bölün. Rezene dallarini yikayin kurulayin.Yarim limonun çekirdeklerini çikartin, kabugunu soyun, yuvarlak dilimleyin. Bütün sebzeleri bir kapta karistirin, yarisini tencerenin dibine yayin. Baliklari sebzelerin üzerine yerlestirin, baliklarin üzerine kalan sebzeleri dagitin, tuzunu ve karabiberini ekleyin, zeytinyağını gezdirin, yarim bardak su koyun, tencereyi kisik atese oturtup 20-25 dakika süre ile pisirin. Yaninda limon ile scak servis yapiniz.

© lezzetler.com tarif no:4442 • adı:Sebzeli Balık Buğulama • gönderen:sude • indirme tarihi:19.05.2024 - 19:38