



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KEFAL BUĞULAMA

6 adet orta boy kefal
4 adet patlıcan
2 adet patates
2 adet havuç
4 adet domates
2 adet limon
Yarım bardak ayçiçek yağı
Tuz
Defne yaprağı
Maydanoz

Balıkları ayıklayıp ikiye bölün ve tencereye koyun. Patatesi, patlıcanı, havucu, domatesi, maydanozu ufak ufak hepsini doğrayın. Tuzunu, yağın da koyun ve karıştırın. Balıkların üstüne dökün. Limonları ve maydanozu da doğrayıp koyun. Altını az yakın. 45 dakika kaynatın, hazırdır. Pişerken karıştırmayın. Sıcak servis yapın.
