



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TEKİR BALIĞI BUĞULAMASI

1000 gram tekir balığı
1 adet limon
160 gram zeytinyağı (2+1/2 kahve fincanı)
1 çorba kaşığı kekik
150 gram su (2 kahve fincanı)
Tuz

1 Temizlenmiş 1000 gram tekir balığını iyice yıkadıktan sonra bir tepsiye yanyana yerleştirmelidir. (Tekir balığının pulları kazınmaz.)

2 Sonra, balıkların üstlerine; sıra ile iki buçuk kahve fincanı zeytinyağı, 2 kahve fincanı su, yarım çorba kaşığı tuz, kekik ile tekerlek kesilmiş ve kabuğu soyulmuş 1 adet de limon ilâve ederek, tepsinin kapağını kapatmalı ve orta ısıdaki ateşte 9 - 10 dakika kadar pişirmeli, ateşten alarak soğuduktan sonra servis yapmalıdır.