



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TEREYAĞLI BALIK BUĞULAMASI

Malzeme :

750 gr. istediğiniz cins balık,  
2 çorba kaşığı tereyağı veya margarin,  
1 kahve fincanı su,  
1-2 demet maydanoz

Yapılışı:

- 1- Balık çeşitlerine göre ayıklayıp iyice yıkayınız.
  - 2- Yayvan bir kaba veya küçük bir tepsiye yanyana yerleştiriniz.
  - 3- Üzerine tereyağını, suyu, tuzu, kıyılmış maydanozun yarısı ve yuvarlak dilimlere kesilmiş limonları koyunuz.
  - 4- Tepsinin üzerini kapatıp orta hararetle ateşte veya fırında 7-8 dakika pişiriniz, (Balıkların büyüklük ve küçüklüklerine göre süre azalır çoğaltılabilir.)
  - 5- Soğuduktan sonra servis tabağına alıp servis yapınız.
  - 6- Servis tabağına alınca üzerine maydanozun kalan yarısı serpilir.
  - 7- 1 kaşık yağ tavada yakmadan eritilip balıkların üzerine dökülüp servis yapılır.
-