



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TEREYAĞLI BALIK BUĞULAMASI

Uskumru, hamsi, sardalya gibi balıklardan

1000 gram balık

1 kahve fincanı su

70 gram tereyağı, ya da margarin (3 1/2 çorba kaşığı)

6 diş sarımsak

Tuz

1 Temizlenmiş yıkanmış 1 kg. balığı yayvanca ve altı düz bir tencereye, ya da tepsiye yanyana yerleştirdikten sonra, bunlara yarım çorba kaşığı tuz ile 1 kahve fincanı da su ilâve ederek kapağını kapatmalı ve balıkları küçük ateşte 20 dakika pişirmelidir. (Büyük ateş balıkların parçalanmalarına neden olur.)

2 Pişince; balıkları dağıtmadan özenle tabağa almalı, üstlerine de ince kıyılmış yarım demet maydanoz, yakmadan eritilmiş 3 1/2 silme çorba kaşığı tereyağı ya da margarin yağını gezdirmeli ve servis yapmalıdır.