



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TEREYAĞLI BALIK BUĞULAMASI

MALZEMESİ

1 kg. balık (uskumru tekir, hamsi, sardalya)

2 kaşık tereyağı ya da margarin

tuz

karabiber

1 çay bardağı su

5-6 diş sarımsak

maydanoz

YAPILIŞI

Balıkları temizleyiniz. Altı geniş bir tencereye diziniz. Üzerlerine suyu, tuzu, sarımsakları koyup tencerenin ağzını kapatıp orta hararetli ateşte 15-20 dakika pişiriniz. Balıklar pişince tencereyi ateşten alıp on dakika bekleyiniz.

Balıkları dağıtmadan servis tabağına yerleştiriniz. Tencerede su varsa onu da servis tabağına dökünüz.

Tereyağı ya da margarini eritip balıkların üzerine dökünüz. Kıyılmış ya da dal halindeki maydanoz ve limonla süsleyip servis yapınız.