



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TUZDA SAZAN (ISPARTA)

Isparta İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

- 1 Adet Orta Boy Sazan Balığı
- 1 Çay Bardağı Bulgur
- 1 Adet Kuru Soğan
- 1 Tutam Maydanoz
- 1 Tutam Dereotu
- 1 Tutam Nane
- Yarım Limon
- 1 Tatlı Kaşığı Salça
- 2 Çorba Kaşığı Sıvı Yağ
- Yarım Su Bardağı Su
- 2-3 Adet Defne Yaprağı
- Kimyon
- Karabiber
- 4 kg Tuz
- 2 Adet Yumurta Akı

Sazan balığı temizlenir, iyice yıkandıktan sonra kurulanır. Soğanlar ince bir şekilde doğranarak sıvı yağda biraz kavrulur. Üzerine salça eklenerek kavrulmaya devam edilir. Bulguru da eklenip biraz daha kavrulduktan sonra, yarım su bardağı sıcak su ve limon ilave edilerek pişirilir. Bulgur piştiğinde ocağın altı kapatılarak maydanoz, dereotu, nane, tuz ve baharatları eklenir. Hazırlanan pilav dinlendirildikten sonra balığın karnına doldurulur ve karın iğne iplik yardımıyla dikilir. Balığın karnına küçük bir delik açılarak içerisine yarım çay bardağı su eklenir. Diğer taraftan tuz ve yumurta akı sulandırılarak karıştırılır. Tuzun bir kısmı tepsiye yayılarak, üzerine balık yerleştirilir. Balığın hiçbir tarafı görünmeyecek şekilde üzeri tamamen tuz ile kaplanır. 250 derecelik fırında pişirilir. Pişince tuzlar kırılarak balık içerisinden çıkarılır. Limon dilimleriyle servise sunulur.

