



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

USKUMRU BUĞULAMASI

MALZEMELER

1 kg uskumru
1/3 bardak zeytinyağı
1 adet limon
Yarım demet maydanoz
1 bas soğan
1 defne yaprağı

YAPILIŞ TARİFİ

Tepsiye alüminyum folyoyu yayın. Soğanları halka halka kesip yerleştirin. Balıkları temizleyip tepsiye yerleştirin. Yemekten 30-40 dakika önce üzerine kıyılmış maydanoz ve tuzu serpin. Zeytinyağı, çay bardağı su, defne yaprağı ve limon suyunu koyun. Alüminyum folyo ile üzerini kaplayın. Orta ısili fırında suyunu buharlastırmadan 20-25 dakika pişirin. Sıcak olarak servise sunun.