



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAYIN BUĞULAMA

- 2 küçük domates
- 1 kahve fincanı sirke
- 2 adet defne yaprağı
- 1 kahve fincanı balık suyu
- 4 adet yayın filetosu (150'şer gramlık)
- 4 çorba kaşığı krema
- 4 dilim limon
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- 1/2 tatlı kaşığı tuz
- 1 bağ kıyılmış maydanoz

Domateslerin kabuklarını soyup ortadan enine ikiye kesiniz. Defne yapraklarını da ortadan kesiniz. Ateşe dayanıklı bir cam kap güvecin içini hafif yağlayıp balıkları yerleştiriniz. Üzerlerine lira gibi kesilmiş, kabuksuz dilim limon, yarımşar defne yaprağı, onun da üzerine yarımşar domates yerleştiriniz. Tuzunu, sirke ve balık suyunu ve her balığın üzerine 1'er kaşık kremasını koyup ağzını sıkıca kapatarak ağır ateşte 12 dakika pişiriniz. Bir palet ile kırmadan balıkları başka bir kaba alınız. Balığın sosu yarım bardak olmalıdır. Fazla ise kaynatıp çektilirip, ateşten alınız. Tereyağını ve maydanozu karıştırarak yedirip hemen balıkların üzerine döküp servis yapınız.

Not: Yayın balığı tatlı su balığının en yağlı cinsidir. Pulsuz derisi, az kılçığı ve bol etiyle oldukça lezzetlidir.
