



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

DEREOTLU BALIK BUULAMA



- 4 Adet balık filetosu
- 1 Adet kuru soğan
- 1 Orta boy domates
- 2 orba kaşığı sıvıyaĔ
- 1 Adet defne yapraęı
- 1 ay bardaęı su
- 1 ay kaşığı tuz
- 1 Baę dereotu

- # Alüminyum folyo içerisine balık filetoları dizilir.
- # zerine tuz serpilir, yaĔ ve su konur.
- # En son halka doğranmış domates, defne yaprağı ve soğan konur.
- # Alüminyum folyo sıkıca sarılır.
- # 180 derece fırında 35 – 40 dakika pişirilir.
- # Servis yapılacağı zaman alüminyum folyo açılır ve üzerine ince kıyılmış dereotu serpilir.

Not: BuĔulama tencere içinde ve kısık ateşte yapılabilir.