



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütevazi Lezzətlər© Azərəcə Yemək Tərifləri

## Dərə Otlu Balıq Buğlama

Dereotlu Balık Buğulama



- 4 Ədəd balıq filetosu
- 1 Ədəd baş soğan
- 1 Ədəd orta boy pəmidor
- 2 yemək qaşığı duru yağ
- 1 ədəd dəfnə yarpağı
- 1 Stəkan su
- 1 Çay qaşığı duz
- 1 Bağ dərə otu

- # Aliminyum folyo işərisinə balıq filetoları düzülür.
- # Üzərinə duz səpilir, yağ və su qoyulur.
- # Ən son xalqa doğranmış pəmidor, dəfnə yarpağı və soğan qoyulur.
- # Aliminyum folyo möhkəmcə sarılır.
- # 180 dərəcə ocaqda 35-40 dəqiqə bişirilir.
- # Xidmət ediləcəyi vaxt aliminyum folyo açılır və üzərinə incə qıyılmış dərə otu səpilir.

**Not:** Buğlama qazan içində və az atəşdə hazırlana bilər.