



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

Susuz Balıq Buğlaması

Susuz Balık Buğulaması



- 1 Kq istənilən cür balıq
- 1 Fincan duru yağ
- 3-4 Ədəd dəfnə yarpağı
- 1 Ədəd limonun suyu
- 8-10 Dal cəfəri
- 1 Ədəd yekə pomidor
- 1 Ədəd orta boy quru soğan
- 1 Şəkər qaşığı duz
- 1 Tutam qara bibər

- # Balıqlar təmizlənilir, yuyulur, suyu süzülür.
- # Genişcə bir məcməyiyyə aralarına dəfnə yarpaqları və xalka doğranmış pomidor və soğan dilimləri qoyularaq balıqlar düzülür.
- # Üzərinə yağ və limon suyu gəzdirilir, duz və qara bibər səpililərəq, Məcməyinin qapağı bağlanılır.
- # Orta alovlu fırında 25-30 dəqiqə bişirilir.
- # Fırın söndürüldüqdə 10 dəqiqə sonra məcməyinin qapağı açılır, nazik qıyılmış cəfəri səpilir.
- # Məcməyinin qapağı təkrar qapadılır.
- # İsti olaraq servis yapılır.

Not: Susuz balıq buğlama, fırında da bişirilə bilər.