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

İSTAVRİT BUĞULAMASI



4 adet iri istavrit
1 adet kuru soğan
1 adet limon
2 adet domates
4 çorba kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz

İstavritler temizlenir, yıkanır, suyu süzülür.
2 çorba kaşığı zeytinyağla fırın kabı yağlanır. Üzerine yarım daire şeklinde doğranmış soğanın yarısı serpilir.
Soğanın üzerine istavritler dizilir. Kalan soğan ve yuvarlak doğranmış domates, limon dilimleri sıralanır.
Üzerine tuz serpilir. Kalan 2 çorba kaşığı zeytinyağı gezdirilir.
Fırın kabının ağzı sıkıca aliminyum folyoyla kapatılır.
Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 35-40 dakika pişirilir.

Not: Bu tarz pişiriliş şekliyle her türlü balık buğulaması hazırlanabilir.

© ml.md (Türkçe) Tarif no: 1497 | Adı: İstavrit Buğulaması | İndirme tarihi: 29.03.2024 - 08:53