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

SUSUZ BALIK BUĞULAMASI



1 Kg. istenilen tür balık
1 Fincan sıvıyağ
3-4 Adet defne yaprağı
1 Adet limonun suyu
8-10 Dal maydanoz
1 Adet iri domates
1 Tatlı kaşığı tuz
1 Tutam karabiber

Balıklar temizlenir, yıkanır, suyu süzülür.
Genişçe bir tencereye aralarına defne yaprakları ve halka doğranmış domates dilimleri konarak balıklar dizilir.
Üzerine yağ ve limon suyu gezdirilir, tuz ve karabiber serpilerek, tencerenin kapağı kapatılır.
Orta ateşli ocakta 25 – 30 dakika pişirilir.
Ocak söndürüldükten 10 dakika sonra tencerenin kapağı açılır, ince kıyılmış maydanoz serpilir.
Tencerenin kapağı tekrar kapatılır.
Ilık olarak servis yapılır.

Not: Susuz balık buğulama, fırında da pişirilebilir.

© ml.md (Türkçe) Tarif no: 217 | Adı: Susuz Balık Buğulaması | İndirme tarihi: 29.03.2024 - 13:47