

Mısır Unlu Kefal Buğulama

Toplam 32 dk

Hazırlama 14 dk · Pişirme 18 dk

4 kişilik

Kolay

~266 kcal

Açılış 8/10

Sinop mısır unlu kefal buğulama, kefali ince mısır unu ve defneyle pişirerek sulu, kıyıkulu ve doyurucu bir Karadeniz balık yemeği sunar.

Malzemeler

- 700 gr Kefal fileto
- 2 yemek kaşığı mısır unu
- 1 adet Soğan
- 1 adet Defne yaprağı
- 2 su bardağı su
- 1 çay kaşığı tuz

Yapılışı

1. Kefal dilimlerini kurulaştırarak mısır ununa ince bir tabaka halinde bulayın.
2. Soğan halka, domatesi dilim kesin ve geniş tavanın tabanına yayın.
3. Balık filetlere bzelerin üstüne dizin, az su ve zeytinyağı ekleyin.
4. Tavanın kapağını kapatıp 4 dakika kısık ateşte pişirin.
5. Kapağı açıp 3 dakika dinlendirin, balıkleri servis sırasında sıcakta servis edilmesini sağlayın.

PÜF NOKTASI

Mısır ununu ince serpmek sosu koyulaştırarak kefal filetlere yapıştırmaz.

SERVIS ÖNERİSİ

Buğulamayı sıcak servisin, yanında limon dilimi ve ekmek koyun.

Alerjenler

Deniz ürünleri