BALIK BUĞULAMA  
  
Malzemeler ; 4 kişi için

1 Kg Balık

1 çay bardağı ZeytinYağ

1 adet Limon

1 çay bardağı Su

1 demet maydanoz

Tuz  
  
Yaplışı:   
  
Temizlenmiş balıklar düz bir tencerenin dibine sıralanır. Üzerlerine zeytinyağ, tuz ve su konur. İnce ince doğranmış maydanozlar serpilir. Hepsinin üstüne ince ince dilimlenmiş maydanoz konur.

Tencerenin kapağı kapatılıp 10-15 dakika kadar pişirilir.

Buğulama Uskumru, Tekir, Hamsi ya da Sardalya balıklarından yapılabilir.

Afiyet olsun......