

Domatesli Uskumru Buğulama

Toplam 34 dk

Hazırlama 14 dk · Pişirme 20 dk

4 kişilik

Kolay

~284 kcal

Açılış 8/10

Tekirdağ domatesli uskumru buğulama, uskumruyu domates ve defneyle pişirerek sulu, dengeli ve Marmara kıyılarında ünlü bir balık yemeği sunar.

Malzemeler

- 700 gr Uskumru fileto
- 4 adet Domates
- 1 adet Soğan
- 1 adet Defne yaprağı
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı

Yapılış

- Soğan tencerede 4 dakika çevirin.
- Domates ve defneyi ekleyin.
- Balık koyup 14 dakika pişirin.

PÜF NOKTASI

Balık domatesin üstüne almak tabakta dağılmadıkalmamasına yardımcı olur.

SERVIS ÖNERİSİ

Buğulamayı servis edin, yanında ekmek ve limon dilimi sunun.

Alerjenler

Deniz ürünleri