



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

BALIK DOLDURMASI (ISPARTA)

Pirinç, soğan, maydanoz, nane, tarçın, fıstık, üzüm ve zeytinyağı maddeleri ile "i" denilen bir malzeme hazırlanarak temizlenmiş büyük balıkların karnına doldurulur ve karın dikilir. Tepsinin içine döşenen balıkların üzerine salçalı yağı veya su gezdirilerek fırına verilir.