



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BARBUNYA KÂĞITTA

Tencereye 1 soğan, 2 havuç, 5 diş sarımsak, 2 kök maydanoz, 6 domates doğrayınız. İki parmak kadar su koyunuz. Bir tutam baharat ekip kapalı olarak orta ateşte suyun 3/4 ü kalıncaya kadar kaynatıp süzünüz. Kalan harcı havanda eziniz, süzülen suya karıştırıp kâseye boşaltınız. Sonra bir miktar zeytinyağı, yarım çimdik ince dövülmüş sakız ve tuz koyup kaşıkla iyice karıştırınız. Diğer tarafta 6 santim derinliğinde kâğıtta bir tepsi yapıp balıkları içine diziniz. Üzerine süzülmüş suyu gezdiriniz. Aralarına 3-4 defne yaprağı koyunuz. Sonra bir tepsi örtüp fırına sürünüz. Ara sıra kaşıkla suyunu alıp üzerine gezdiriniz. Pişince kâğıt tepsiyi düz bir tabağa koyunuz, defneleri çıkarınız, soğuduktan sonra servis yapınız.

Not: Her türlü tepside olur. Yalnız sarımsakla sakız kullanmayınız. Su yarım kalıncaya dek kaynatınız. Tuzlu, baharatlı suyu süzdükten sonra koyup zeytinyağıyla iyice dövnüz.