



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

FIRINDA BULGURLU LEVREK

1 su bardağı ince bulgur
1 adet levrek
3 diş sarımsak
2 adet taze soğan
1 adet domates
4 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet limon
4 dalmaydanoz
Tuz, karabiber

Balığı isterseniz fileto, isterseniz de bütün olarak tepsiye koyun. Derin bir kapta bulgur, rendelenmiş domates, kıyılmışmaydanoz ve taze soğanı karıştırın. Üzerine zeytinyağı, tuz, karabiber, çok az da su ilave edin ve bu harcı balıkların üzerine kapatın. 200 derecedeki fırında 15 dakika pişirin. Arzu ederseniz balıkları fırına koymadan önce üzerini yağlı kağıtla ya da cambir kapla kapatabilirsiniz. Servis yaparken limon suyu gezdirin.