



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA ÇİNEKOP

1 Yemek Kaşığı Sana Ekmeküstü Kase
0,5 Çay Bardağı Zeytinyağı
0,5 Çay Bardağı limon suyu
3 Adet kuru soğan
1 Çay Kaşığı Ucuyla karabiber
1 Çay Kaşığı tuz
4 Adet çinekop balığı
2 Adet Domates

Balıklar temizlenip yıkanıp süzülür. Balıklara zeytinyağı, tuz, karabiber sürülür. Balıkların içleri açılarak birer parça sana yağı konulur. Fırın tepsisine yağlı kağıt serilir ve yarı soğan dilimleri serpiştirilir. Balıklar üzerine koyulup geri kalan soğanlar, küp küp kesilmiş domatesler dizilir. En son limon suyu gezdirilir. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında pişirilir.