



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FIRINDA ÇİPURA

Su Ürünleri Tanıtım Grubu İZMİR

<https://www.turkishseafood.org.tr>

1,5-2 kg çipura balığı  
6 diş sarımsak  
2 adet defne yaprağı  
1 adet orta boy soğan  
1 adet paprika  
1 su bardağı balık suyu  
3-4 yaprak fesleğen  
6 adet tane karabiber  
1 çay bardağı sıvı yağ  
1/2 demet maydanoz  
1/2 metre yağlı kâğıt  
Yeterince tuz

Çipura balığını temizleyip yanlarına verev çizikler atın. Çiziklerin içine ikişer diş sarımsak ile ikişer tane karabiber ve ince kesilmiş paprika yerleştirin. Fırın kabını yağlayıp defne yapraklarını ve halka doğradığınız soğanları serpiştirin. Üzerine balığı yerleştirip suyun içinde erittiğiniz balık bulyonu veya balık suyunu ekleyip tuz serpin. Kabın ağzını yağlı kâğıtla kaplayıp önceden 200 dereceye ayarlanmış fırında 40 dakika pişirin. Fesleğeni serpiştirip beş dakika daha fırında ısıtın. Fırından alıp kıydığınız, maydanozları serpiştirerek servis yapın.