



Yiyiniz iiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA UPRA

4 adet upra balığı
yarım yemek kaşığı tereyağ
1 metre yağlı kağıt
1 er ay kaşığı tuz kekik

Fırın tepsisine yağlı kâğıdı serin Üstüne tereyağını dökün ve 180 derece ısıttığınız fırında eritin Eriyen tereyağının üstüne upraları dizin Üstüne tuz ve kekik serpin 40-45 dk pişirin
