



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FIRINDA SEBZELİ BALIK

1 kg balık (kefal, levrek, kırlangıç)  
2 yemek kaşığı sıvıyağ  
1 adet orta boy patates  
1 adet orta boy kereviz  
2 demet demet taze soğan  
2 demet dereotu  
1 adet orta boy havuç  
1 demet maydanoz  
4 adet yumurta  
2 adet sivri biber  
4 dilim bayat ekmek  
2 yemek kaşığı limon suyu  
tuz, karabiber

Balığı, az suda on dakika kadar haşlayıp soğuttuktan sonra derisini ve kılçıklarını ayıklayın, ezmeden küçük parçalara bölün. Kereviz, patates ve havucu rendeleyin. Soğan, dereotu, maydanoz ve sivribiberleri çok ince kıyıp, doğrayın. Bunu balıklar ile birlikte derince bir kaptta, çok ezmeden bir kaşıkla karıştırın. Dört yumurtayı ayrı bir kaptta çırpın. Ekmek dilimlerini tencerede kalan balık suyu ile ıslatıp, yumurtalar ve sıvıyağ ile birlikte karışıma ilave edin, payreks bir tabağa 4 cm yüksekliği aşmayacak şekilde yerleştirin. Üstüne galeta unu serpin, fırında hafif kızarıncaya dek pişirip, servis yapın.