



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA SEBZELİ KEFAL

- 4 küçük kefal balığı (kafalarıyla beraber temizlenmiş)
- 1/4 su bardağı + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 2 tatlı kaşığı tuz
- 2 orta boy soğan (ince halka halka doğranmış)
- 3 domates (kabukları soyulup çekirdekleri ayıklanarak, dilim dilim doğranmış)
- 1 havuç (kabuğu kazınıp şeritler halinde kesilmiş)
- 1 su bardağı balık suyu
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kekik
- 1 limon (ince ince dilimlenmiş)

Önce fırınınızı orta sıcaklığa (180 °C) getirip ısıtınız. Bir tatlı kaşığı zeytinyağıyla büyük ve yayvan bir tepsiyi yağlayıp bir kenara bırakınız.

Balıkları musluğun altında iyice yıkayıp kağıt peçetelerle kuruladıktan sonra, üstlerine 1 tatlı kaşığı tuz serpiniz. Keskin bir bıçakla balıkların üstünde enlemesine 3 paralel yarık yapıp bir kenara bırakınız.

Halka soğanların yarısını tepsiye döşeyip üstüne domates ve havuçları yaydıktan sonra, kalan soğan halkalarını döşeyiniz.

Balıkları sebzelerin üstüne yerleştirerek, kalan 1/4 su bardağı yağı ve balık suyunu dökünüz.

Kalan 1 tatlı kaşığı tuzu, biberi ve kekiği serpip üstüne limon dilimlerini diziniz. Tepsinin üstünü alüminyum kağıtla örtüp fırının orta katında 35 dakika pişiriniz.

Alüminyum kağıdı çıkarıp araya kaşıkla suyundan üstüne dökerek, 15 dakika daha pişiriniz. (Çatal batırıldığında balık kolaylıkla dağılmalıdır.)

Yemeği fırından çıkarıp servis ediniz.