



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA SÜLÜN

5 adet sülün
4 çorba kaşığı margain
1 çay bardağı su
2 çay kaşığı tuz
2 çay kaşığı karabiber
1 adet limon

Sülünleri, içinde rahatça çevirebilecek olduğumuz bir tepsiye; tüyleri yolunmuş, içi temizlenmiş tütsülenmiş, yıkanmış ve üstü ovulurcasına tuzlanmış ve limonlanmış, sonra da ayakları gerisine geçirilmiş, vaziyette; 1 çay bardağı su ile 4 silme çorba kaşığı da yağ ilave etmeli, sonra da tepsiyi kızgınca fırına sürerek, her 3 - 4 dakikada bir içindeki yağdan kaşıkla almalı ve pişmekte olan sülünlerin üstlerine dökerek her bir tarafları nar gibi oluncaya kadar aşağı yukarı 25 - 30 dakika arasında pişmeye bırakmalıdır.

Sülünler iyice kızarıp da pişmiş bir hal alınca, fırın sıcaklığını azaltmalı ve tepsideki sülünlerin üstlerine bir tabak kapamalı, sonra da tepsiyi fırından alarak, bunları uzunluklarına doğru ortalarından ikiye kesmeli ve kesilmiş olarak bir tabağa yerleştirmeli ve servis yapmalıdır.

