



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

FIRINDA USKUMRU

4 küçük uskumru balığı (temizlenip, derileri çıkarılmış)
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 küçük soğan (ince doğranmış)
1 çorba kaşığı limon suyu
1 kahve kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
2 defne yaprağı

Önce, fırınınızı orta sıcaklığa (180° C) getirip, ısıtınız.

Küçük bir tavaya 1 çorba kaşığı zeytinyağı koyup, orta ateşte kızdırınız. Yağ kızınca, soğanı ekleyip arasına karıştırarak 5-6 dakika, renkleri pembeleşinceye kadar kavurunuz. Tavayı ateşten alıp, delikli kepeçle soğanları kağıt peçete üstüne çıkarınız.

Kalan 1 çorba kaşığı yağ bir tepsiye boşaltınız. Uskumruları tepsiye dizip kavrulmuş soğan, limon suyu, tuz ve biberi üstlerine serpiştiriniz. Defne yapraklarını ekleyip, tepsiyi fırına sürerek balıkları 45-50 dakika, çatalla bakılınca pul pul ayrılana kadar pişiriniz.

Tepsiyi fırından alıp, balıkları ısıtılmış bir servis tabağına aktararak, servis ediniz.

[ML® Uskumru Çorbası için tıklayın](#)
