



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FIRINDA USKUMRU

4 uskumru  
3 adet patates  
4 orba kaşığı zeytinyağı  
Tuz  
Kekik  
Toz kırmızıbiber

Uskumruları temizleyelim. Fileto şeklinde hazırlayalım. Patatesleri soyup halka şeklinde dilimleyelim. Patatesleri yağlanmış fırın tepsisine dizelim. Üzerlerine balıkları yerleştirelim. Kekik, kırmızıbiber ve tuz serpiştirelim. Zeytinyağı gezdirelim. Üzerlerini kapatacak kadar su ilave edelim. Önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında yaklaşık 30 dakika pişirelim. Sıcak olarak servis yapalım.

---