



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA USKUMRU

- 1 Kilogram Uskumru
- 2 Adet Domates
- 1 Adet Soğan
- 3 Diş Sarımsak
- Yarım Adet Limon
- 4 Kaşık Zeytinyağı
- 3 Adet Defne Yaprağı

1. Uskumruların başlarını keserek, karnına boydan boya uzunca bir kesik atarak içlerini temizleyin. iyice yıkadıktan sonra fırında kolayca pişebilmesi için yanlarına çizikler atın.
2. Fırın kabına sonradan kolay temizleyebilmek için fırın kağıdı serin. Uskumru eti sıkı bir balıktır. her ne kadar yağlı bile olsa kuru olmaması için fırın kağıdı bile sermiş olsanız en alta çok az sıvıyağ sürerek fırçayla dağıtın.
3. Yıkayıp suyunu süzdüğünüz ve tuzladığınız balıkları kaba yerleştirin.
4. Bir adet irice soğanın yarısını rendeleyin. İçine yarım çay kaşığı kadar karabiber, birkaç damla zeytinyağı ve bir miktar tuz koyarak karıştırın. Hazırladığınız harcı balıkların içlerine paylaşın.
5. Soğanın kalan yarısını da yuvarlak olarak dilimleyerek balıkların üzerine serpiştirin.
6. Sarımsakların kabuklarını soyarak önce ortadan ikiye bölün sonra minik minik dilimleyerek balıkların aralarına serpiştirin.
7. Domatesleri yuvarlak dilimleyerek en üste serpiştirin.
8. Defne yapraklarını en üste koyarsanız kokusu daha az sinecektir. Defne yapraklarını domateslerin altına ya da balıkların aralarına yerleştirin.
9. Limonun yarısını dilimleyerek en üste serpiştirin.
10. Son olarak en üste bir iki yemek kaşığı kadar zeytinyağı gezdirin.
11. Fırın kabının üzerini folyo ya da fırın kağıdı ile çok sıkı olmayacak şekilde kapatarak önceden ısıtılmış 180 derece fırına koyun.
12. Yarım saat kadar sonra kabın üzerindeki kağıdı alarak 20 dakika da o şekilde pişirin.
13. Sıcak olarak bol yeşil salata ile birlikte servis edin.

Not: Yaklaşık 1 kilo ayıklanmamış uskumru 10 adet balıktan oluşmaktadır. Uskumruyu kilo hesabı yerine adet olarak satın alabilirsiniz. Uskumru Balığı aralık ile mart ayı arasında bulunabilir. Ağırlığı 100 ile 350 gram arasında değişir.