



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FOLYADA KILIÇ BALIĞI

Malzemeler (2 Kişilik):

8 dilim Kılıçbalığı

1 limon

1 çorba kaşığı kapari

2 çorba kaşığı zeytinyağı

1 çorba kaşığı sirke

1 çorba kaşığı domate püresi

Yeteri kadar tuz ve karabiber

Hazırlanışı:

Kılıçbalığı dilimini sarmaya yetecek kadar alüminyum folyo hazırlayın. Folyonuzun içe gelecek yüzüne fırçayla bol zeytinyağı sürün. Diliminizi bir kaşık sirkeyle ıslatın ve folyonuzun üstüne oturtun. Dilimin üzerine tuz ve karabiber ekin. Limonu ince yuvarlak dilimler halinde kesin ve dilimin üzerine oturtun. Kalan zeytinyağını dilimin üzerine döktükten sonra kapariyi serpiştirin, en üstüne bir çorba kaşığı domates püresi ekleyin ve folyonuzun kenarını bohça kapatır gibi üst üste getirerek kapatın. Folyadaki Kılıçbalığı diliminizi önceden 200 derecede ısıtılmış fırında 15 dakika kadar pişirin. Bu süre sonunda folyadaki balığının folyosunu açmadan fırından çıkarın ve tabağa koyun. Sıcak sıcak servis yapın.

Not: Paketin içine bir domates ve soğan da koymak mümkündür.