



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

FOLYODA LEVREK

4 adet levrek balığı
4 adet patates
4 adet havuç
2 adet soğan
4 diş sarımsak
1 çay bardağı zeytinyağı
4 dal maydonoz
1 çay kaşığı fesleğen
1/2 limon
2 kaşık soya sos
1 çay kaşığı karabiber

Balıkları temizledikten sonra bol suyla yıkayıp bir miktar tuzla ovun. 15-20 dakika bekletip havlu kagitla kurulayın. folyo veya yağlı kagit kesip balığı dilimlenmiş patates ve havucların üzerine koyun. Halka halka doğranmış soğan ince dilimlenmiş sarımsak ve maydonozları ilave edin. limon, zeytinyağı, soya sosu, fesleğen, karabiber hepsini karıştırıp balıkların üzerine gezdirerek dokun folyonun folyonun kenarlarını içe doğru kapatarak uçlarını kıvrın tepsiye dizip 200 C° fırında pişirin (35-45 dakikada pisiyor.)