



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KAĞITTA BALIK

5 balık filetosu  
Tuz  
Karabiber  
Toz biber  
1 adet ezilmiş sarımsak  
1 kase Mantar  
1 kase ceri domates  
Maydanoz yaprakları  
2 kaşık zeytinyağı  
Yağlı kağıt

Balıkları; zeytinyağı, tuz, karabiber, toz biber ve sarımsakla marine edin. Herbir yağlı kağıt parçasına bir adet balık, mantar, ceri domates ve maydanoz yaprakları koyup kağıdı sıkıca kapatın. Fırında 30 dakika kadar pişirin. Bulgur pilavi ve ıspanak ile servis edin. Tabiki arzuya göre balığa yakisabilecek baska sebzeler de kullanabilirsiniz.