



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAĞITTA BALIK

2 parça tavuk fileto
1 adet soğan
3 diş sarımsak
Yarım limon
Yarım çay bardağı zeytinyağı
2 sivri biber
1 domates

Yağlı kağıdı ıslatıp fırın tepsisine yerleştirin. Üzerine balık filetosunu, doğranmış soğanı, domatesi, sarımsağı ve sivri biberi yerleştirin. Limon ve zeytinyağını da üzerine döküp kağıdı paket gibi sarın. 200 derecedeki fırında 30 dakika pişirip sıcak olarak servis yapın. Baharatları kendi damak tadınıza göre ayarlayın. İstenirse içine defne yaprağı ve tane karabiberde ekleyebilirsiniz.