



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

IZGARA BALIK MARİNATI

2 adet orta boy soğan
6 dal maydanoz
3 adet defne yaprağı
1 tatlı kaşığı tane karabiber
1 adet limon

- 1) Soğanı piyaz doğrayınız; defne yapraklarını 3'e bölünüz; limonu da soğan gibi doğrayınız; maydanozu 3'e bölünüz; tane karabiberi merdane veya şişe ile hafifçe eziniz.
- 2) Hepsini birlikte 1 dakika ovup karıştırınız.
- 3) Balık pişirilmeden 15 dakika önce, alt ve üstüne sürüp, bekletiniz.

Not: Bu usul, gerek ızgara, gerek tava balıklar için çok güzel olur.