



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KEFAL FIRIN

Kefalın pullarını kazıyınız. Tirfil olarak doğrayınız, iyice ayıklayarak yıkayınız. Bu temizlenen kısımları temiz ve kenarlı bir tepsiye diziniz. Sonra bol soğan suyu ve kazınmış köküyle kaynamış maydanoz suyunu, tuz, biber, tarçın, karanfil ve domates salçası, zeytinyağını birbirine karıştırarak çalkalayıp tepsinin üzerine gezdiriniz. Tepsiyi ılık bir fırına koyarak pişmeğe terk ediniz. Pişince fırından çıkarıp üzerine limon sıkıp az doğulmuş sakız ekiniz. Sıcak sıcak sofraya koyunuz. Bunu soğutarak da yenilebilir.

Not: Bir de halka halka doğranmış domatesi soğan, maydanoz, tuz, biber ve diğer baharatla birbirine karıştırıp yarısını tepsinin altına döşeyiniz, üst tarafa da tırfilları dizip yukarıda yaptığınız domatesli karışımın yarısını üzerine serpiniz. Ayrıca kabuğu soyulmuş bir limonu halka halka dilerek üstüne diziniz, daha üstüne de bol olarak zeytinyağı gezdiriniz. Sonra fırına pişmek üzere koyunuz. Piştikten sonra fırından çıkararak üstüne az oranda dövülmüş sakız ekerek sıcak halde iken limon sıkarak sofraya alınız. Dilerseniz sıcak sıcak, dilerseniz soğutarak yiyiniz.