



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TORİK FIRIN

Torięi temizleyerek yıkayınız ve dilimleyiniz. 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 sıcak sıcak sofraya koyunuz.

Not: Torik fırın, soğutarak da yenilebilir.