



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ALABALIK FIRIN KIZARTMASI

- 4 Alabalık
- 1 ay kaşığı kekik
- 2 Soğan
- 2 Defne yaprađı
- 1 Havuç
- 2 orba kaşığı domates salçası
- Yarım demet maydanoz

Tencereye soğan, havuç doğrayıp, içine maydanoz, kekik, defne ve üstüne iki parmak geçecek kadar su koyunuz. Kapalı olarak orta ateşte yarım saat kaynatıp kaldırınız. Dört alabalığın solungalarını bozmadan çıkarınız. Özenle ilerini temizledikten sonra tuz ve biberleyip, üstü tereyağı ile yağlanmış tepsiye yatırıp szlen suyu üstüne dökünüz. Biraz da domates salçası koyup fırına veriniz. Arasıra kaşıkla tepsinin kenarından suyunu alarak üzerine gezdiniz. Piřtiđinde sıcak servis yapınız.