



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AROMATİK MERCAN BALIĞI (İTALYA)

4 kişilik

Yaklaşık 1.2 kilo ağırlığında mercan balığı,

tuz,

akbiber,

1'er bağ maydanoz ve fesleğen,

2 diş sarımsak,

1 limon kabuğu rendesi,

2 yemek kaşığı zeytinyağı,

sürmek için sıvı yağ.

Mercan balığını yıkayıp kurulayın, tuz ve biber serpin. Balığın üstünde 2 cm arayla verev yarıklar açın. Maydanozu, fesleğeni ve sarımsakları kıyın, hepsini yağ ile karıştırın. Karışımı yarıkların içine doldurun. Balığı yağlanmış derin bir fırın tepsisine koyun. Limonu dilimleyip balığın üstüne dizin. Balığı 200 derecede (gazlı fırın 3) yaklaşık 20 dakika pişirin. Haşlanmış patates ve salata ile servis yapın.