



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ASMA YAPRAĞINDA ÇİPURA

1 adet çipura
2 defne yaprağı
asma yaprağı
tane karabiber
1 limon dilimi
Garnitürü için:
yeşil soğan
turp
havuç
maydanoz
ıspanak

İlk olarak balık asma yaprağının tuzu göz önünde tutularak tuzlanır. Balığın karın kısmına karabiber, defne yaprağı ve limon dilimi konur. Daha sonra balığın yüzeyi yağlanır. Diğer taraftan asma yaprakları yanyana üst üste gelecek şekilde dizilir.balık asma yapraklarına sarılarak ızgarada pişirilir.pişince yanında salatası ile servis yapılır.