



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAHARATLI BALIK

100 Gr. Beyaz Ekmek

4 Parça Fileto Balık

Maydanoz

Dereotu

Hardal

Tuz

Karabiber

Ekmeğin kabuğunu ayırın sonra ister ekmeği buzlukta dondurduktan sonra rendeleyerek yada mikser kullanarak ufalanmış ekmek kabuğu elde edin.Maydanoz ve dereotunu yıkayıp ince ince kıyın.Ekmeği,maydanozu ve dereotunu karış-tırp üzerine tuz ve karabiber ekleyin.Balıkları ızgarada pişirdikten sonra balık filetonun üst yüzüne hardal sürüp,ekmekli karışımı hardalın üstüne dökün.Yüksek ısı bir fırında pişirin.
