



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK SARMA

Malzemeler:

1 adet lüfer veya palamut
1 küçük yoğurt
Yarım su bardağı salça (acısız)
1 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber
Kekik
iki defne yaprağı
Alüminyum folyo

Yapılışı:

Balığın içini temizleyin. Pullarını kazıyın, tüm yüzgeçlerini kesin. Yıkayın ve süzün. Yoğurt ile salçayı bir kaptaki iyice çırparak karıştırırken içine yavaş yavaş zeytinyağı dökün, istenilen ölçüde, tuz, karabiber ve kekiği bu karışımın içine ilave edin. Balığın hiç bir yeri dışarda kalmayacak şekilde paket yapabileceğiniz alüminyum folyoyu tezgaha serin. Folyo üstüne balığı koyacağınız yere, yaptığınız karışımdan kaşıkla koyun, iki defne yaprağını balığın karnına koyduktan sonra balığı yaydığınız karışım üstüne boylu boyuna yatırın. Karışımın geri kalanını da balığın üstüne dökün ve hiçbir yerinde boşluk kalmayacak şekilde sıvayın. Daha sonra, balığı alüminyum folyo ile güzelce sarıp paketleyin. Dikkat edilecek husus, paketlerken, boşluk bırakılmaması, pişerken buhar kaçırma-masıdır. Tepsiyeye koyduğunuz balığı 220 derecede iyice kızdırılmış fırında, 10-15 dk. pişirin. Fırından çıkardığınız balığın folyosunu üstten keserek yarım açın. (içindeki sosu dökülmesin.)