



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIKLI SEBZE

1/2 su bardağı Pirinc

150 gr ton balığı

1 patlıcan

1 kabak

Yarım su bardağı rendelenmiş kaşar

Patlıcanların kabuğunu soyup kabaklarla beraber 2 cm. kalınlığında halka halka doğrayın. Yağda kızartıp kağıt havlu üzerinde süzdürün. Haşlanmış pirinci, kızaran sebzeleri, tuz, karabiber ve kırmızı biberle karıştırıp fırın kabına koyun. Üzerine parçaladığınız balıkları dizin. Rendelediğiniz kaşar peyniri serpip 170 derece fırında pişirin.
