



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BROKOLİLİ ÇİNEKOP

8 adet çinekop
300 gram brokoli
3 çorba kaşığı soya sosu
2 çorba kaşığı sıvıyağ
10 diş ince kıyılmış sarımsak
1 çorba kaşığı tereyağı

Bir güvecin dibini sıvıyağ ile yağlayıp üzerine ayıklanmış balıkları dizin.
En üste de soya sosu gezdirip önceden ısıtılmış 160 derece fırında 10-15 dakika pişirin.
Diğer tarafta brokoliyi yumuşayana kadar haşlayın ve süzün.
Bir tavaya aldığınız tereyağında sarımsakları soteleyin.
Üzerine brokoliyi atıp 1-2 dakika daha çevirdikten sonra tavayı ocaktan alın.
Pişen balıkları servis tabağına çıkarın. Sotelenmiş brokoliyi üzerine yayıp sıcak olarak servis yapın.

