



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUHARDA PİRİNÇLİ BALIK

4 adet temizlenmiş kırlangıç balığı
1 su bardağı yasmin pirinci
1 adet havuç
1 adet patates
1 adet limon
Yarım çay bardağı zeytinyağı
3 adet defneyaprağı
Tuz, karabiber

Yasmin pirincini üzerini, geçecek kadar suda haşlayın suyu kaldıysa süzün. Balıkları temizleyip yağlı kâğıt üzerine koyun. İçine ince dilimlenmiş sebzeleri defneyaprağını limon suyunu koyup yağlı kâğıdı paket yapıp fırın kabına aktarın ve 200 derecede pişmeye bırakın. Daha sonra servis yaparken üzerine zeytinyağı gezdirip pilavla ikram edin.