



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİN USULÜ BALIK

- 1 kg alabalık (pulları kazınıp içi temizlenmiş ancak kafası ve kuyruğu üstünde bırakılmış.)
- Yeteri Kadar Tuz ve karabiber
- 1 Yemek kaşığı aycicek yağı
- 1 Demet taze soğan
- 1 Adet Küçük parça taze kök zencefil veya kuru zencefil. (2.5 cm boyunda kesilip uzunlamasına ikiye bölünmüş.)
- İstedığınız Kadar Küçük yeşil biber
- 100 Gr Mantar (dilimlenmiş)
- 2 Yemek kaşığı soya sosu (çok ince dilimlenmiş)
- İstedğiniz Kadar Taze soğan
- Yeteri Kadar Aycicek yağı (süslemek için)

1. Fırını 180 C'ye ısıtın. Balığı alacak kadar büyüklükte alüminyum folyo kesip yağlayın.
 2. Balığı kurularıp içini dışını tuz ve biberleyin. Folyonun üstüne koyun.
 3. Bir tavada yağı ısıtın, taze soğanı, zencefili, yeşil biberi ve mantarı ekleyip, sık sık karıştırarak 1 dakika pişirin. Soya sosunu ekleyip, bir iki defa karıştırarak 1 dak. daha pişirin.
 4. Karışımı balığın üstüne döküp folyonun kenarlarını kapatın.
 5. Fırında 45 dak. pişirin.
-