



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA DENİZ ÇİPURASI

<http://www.hurriyet.com.tr>

3 adet deniz çipurası
2 orta boy kuru soğan
6-7 diş sarımsak
1 adet limon
3 adet defne yaprağı
1 çay kaşığı kırmızı toz biber
3-4 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Ayıklanmış ve yıkanmış çipuraları sularının iyice süzülmesi için yarım saat kadar süzgeçte bekletin. Bu arada soğanları halka halka doğrayın.

Tepsinin altına önce halka soğanları yerleştirip balığınızı yatak yapın. Soğanların üzerine suları süzölmüş olan çipuraları yerleştirin. Keskin bir bıçak yardımıyla balıkların üzerine yatay 2-3 kesik atın. İç kısımlarına 1'er adet defne yaprağı koyun. Limonu da halka halka dilimleyin ve balıkların içine birer dilim koyun. Kalan limon dilimlerini balıkların üstlerine koyacaksınız.

Zeytinyağı ve toz kırmızı biberi bir kasede karıştırın ve bir fırça yardımıyla balıkların üstlerine sürün. En son tuz, karabiber ve soyduğunuz sarımsakları bütün olarak serpiştirin. Kalan limon dilimlerini de balıkların üstlerine koyun. Önceden ısıttığınız 180 derece fırında yaklaşık 40 dakika kadar pişirin.

