



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DEFNE YAPRAKLI BALIK FİLETO

4 adet balık filetosu
1 adet soğan
1 adet domates
2 adet sivribiber
1,5 su bardağı su
1 çorba kaşığı tereyağı
1 adet limon
2 adet defne yaprağı
4-5 dal maydonoz
1 çorba kaşığı kırmızı biber
Karabiber
Tuz

Tavaya tereyağı, soğan, domates, biber, defne yaprağı, tuzu koyun kızartın. Maydonozları ekleyin. Sonra bir başka tavaya bu karışımı dökün üzerine balıkları yerleştirin üzerine limonları kesip yerleştirin. 10 dak. Fırında pişirin.