



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATESLİ MELANURYA

İBB Su Ürünleri Hali Müdürlüğü

- 1 kg Melanurya balığı (temizlenmiş)
- 4 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)
- 2 küçük soğan (ince doğranmış)
- 200 gr (1 su bardağı) zeytinyağı
- 2 çorba kaşığı limon suyu
- 2 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 2 çorba kaşığı domates salçası
- 2 çorba kaşığı su
- 3 orta boy domates (kabukları soyulup çekirdekleri çıkarılmış)

Önce fırınınızı orta sıcaklığa (180°C) getirip ısıtınız. Ateşe dayanıklı geniş bir cam kaba balıkları yerleştiriniz. Bir kaba maydanozu, soğanı, zeytinyağı, limon suyunu, tuzu ve biberi koyup, iyice karıştırarak ateşe dayanıklı cam kaptaki balıkların üstüne dökünüz. Ateşe dayanıklı cam kabı fırına sürüp, balıkları 20 dakika pişiriniz. Cam kabı fırından alıp, domates salçasını 2 çorba kaşığı suyla karıştırarak balıkların üstüne dökünüz. Domates dilimlerini de balıkların üstüne dizip, fırında 20 dakika daha pişiriniz. Balıkları fırından çıkarıp, kabında servis ediniz.