



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

FIRIN POŞETİNDE BALIK

İstedığınız herhangi orta boy 1 balık dilimlenmiş soğan mantar, dolmalık biber, maydanoz, dereotu, 2-3 adet patates tuz kara biber, tuzot arzu ettiğiniz tüm sebzeleri cook torbasına fırın torbasını unladıktan sonra biraz delip hepsini fırında 1 saat kadar pişirin yağsız ve sağlıklı bir yemek.
