



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA ALABALIK

2 adet alabalık
2 adet kuru soğan
4 yemek kaşığı zeytin yağı veya isteğe bağlı Ayçiçek yağı kullanabilirsiniz.
Yarım tatlı kaşığı nane
Yarım tatlı kaşığı kekik
Yarım tatlı kaşığı pul biber
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı taze çekilmiş karabiber
1 adet portakal

Alabalıkların iç kısımlarını temizleyelim ardından balıkların içerisini yıkayalım.

İçerisindeki fazla suyu süzdürün.

Karın kısmından balıkları yaralım.

Tam olarak ortadan ikiye kesmeyelim.

Kuru soğan ve portakalları ince dilimlerde kesin.

Bir kap içerisinde nane, kekik, pul biber, tuz, taze çekilmiş karabiber ve Ayçiçek yağını karıştırın.

Bir şekilde sos hazırlayın.

Balıkların boyuna göre büyük boy yağlı kâğıt serin fırın tepsisine.

Balıkların iç kısmını hazırladığınız sosla yağlayın.

Üzerine portakal ve soğanları koyun.

Sosla bir güzel yağlayıp, yağlı kâğıtlara bir güzel sarın.

Önceden ısıttığımız 200 derecelik fırında 30 dakika kapalı halde pişirelim daha sonra yağlı kâğıttan çıkaralım 20 dakika üzeri kızarana kadar üzeri kızarana kadar pişirelim.

Not: Balıkların lezzetli olması için temizlenen balıkların suyunu tamamen süzülmelidir. Fansız programda uzun sürede pişirmek balık etlerinin marine olmasında etkilidir.

