



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA BALIK

<https://www.sabah.com.tr>

10 adet istediğiniz bir balık çeşidi
1 su bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı pul biber
2 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı nane
1 çay kaşığı kekik
Balıkların içine koymaya yetecek kadar defne yaprağı (1 er adet)
2 adet limonun suyu
1 tatlı kaşığı sarımsak çeşni ya da 3 diş sarımsak rendesi
Garnitürü için:
3 adet büyük boy domates veya 8-10 adet chery domates
5-6 adet yeşil biber
2 adet orta boy soğan

Sosu için; geniş bir kaba zeytin yağını, karabiberi, pul biberi, tuzu, naneyi, kekiği, limonun suyunu ve sarımsak rendesini koyup iyice karıştırılır.

Fırın tepsisine yağlı kağıt serelim.

Balıkları teker teker sosa batırıp çıkaralım ve yağlı kağıt serili tepsiye aralarında boşluk olacak şekilde yerleştirelim.

Defne yapraklarını sosa batırıp 1-2 adet olacak şekilde balıkların içine yerleştirelim.

Patatesleri 1 cm kalınlığında halka şeklinde doğrayalım.

Domatesleri dört parçaya bölelim.

Soğanları halka şeklinde doğrayalım.

Patatesleri, domatesleri ve soğanları da sosa bulayıp tepsideki boşluklara yerleştirelim. (aralarına 8-10 adet chery (salkım) domates koyabilirsiniz fırında güzel oluyor)

1-2 adet chery domates de balıkların karın kısımlarına yerleştirelim.

Fırını 10 dakika ısıtalım.

250° fırında alt üst çalışır şekilde tepsiyi fırının orta rafına yerleştirelim.

Balıklar hava kabarcıkları çıkararak patlamaya başladığında ve patateslerin üstleri kızarmaya başladığında pişmiş demektir.

Balıkları kapatmış olduğunuz fırında ısısında 10 dakika kadar daha bekletelim.



© lezzetler.com tarif no:140557 • adi:Fırında Balık • gönderen:adnan pekel • indirme tarihi:03.04.2025 - 17:09