



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FIRINDA BALIK

### [Sahrap Soysal](#)

2 yemek kaşığı tereyağı yada margarin  
2 adet yumurta  
2 yemek kaşığı süt yada su  
½ su bardağı mısır unu  
½ su bardağı un  
1 çay kaşığı acı kırmızı toz biber  
¾ çay kaşığı sarımsak tozu  
1 kg fileto balık

Bir fırın tepsisini margarin yada tereyağı ile yağlayın.

Derin bir kasede yumurta ve sütü çırpın.

Başka bir kasede mısır unu, un, sarımsak tozu ve kırmızı toz biberi karıştırın.

Fileto balıkların her iki tarafını (dilediğiniz ve sevdiğiniz bir balık kullanabilirsiniz) önce yumurtaya daha mısır unlu karışıma bulayınve dış yüzeyleri tepsiye gelecek şekilde fırın tepsisine dizin.

Fırını 200 C'ye ısıtın ve 20-25 dakika pişirin. Fırından aldıktan sonra tuz ve karabiber ile lezzetlendirerek servis edin.