



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA BALIK

1,5 kilo balık (kefal veya palamut)
yarım bardak zeytinyağı
yarım bardak su
yarım demet maydanoz
8-9 tane patates
2-3 domates
2-3 tane soğan
1 - 2 tane havuç
1 diş sarımsak

Balıkların pullarını temizleyip, yıkayıp, düzgün bir şekilde, bir tepsiye diziniz. Haşlanmış 4 - 5 parçaya ayrılmış patates ve havucu balıkların arasına yerleştiriniz.

Diğer taraftan doğranmış domates ve enine kesilmiş sarımsak, tuz, karabiberi birbirine karıştırınız. Bunun üzerine yarım bardak zeytinyağı ilâve ederek, tepsiye döşenen balıkların üzerinde gezdiriniz. Fırına sürerek pişiriniz. Sofraya getirirken limon suyunu üzerine gezdiriniz.