



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FIRINDA ÇİPURA

### MALZEMESİ:

2 çipura  
2 patates  
1 soğan  
1 domates  
zeytinyağı  
karabiber  
tuz  
yağlı kağıt

Balıkların her iki yüzüne de birer çizik atın ve içini dışını yağlayın. Halka halka doğranmış soğanı, dilimlenmiş patatesleri ve iri doğranmış domatesi harmanlayın. Üzerine karabiber ve tuzunu serpip, yağ gezdirin. Yağlı kağıda sebzelerin yarısını, balıkları ve kalan sebzeleri üst üste yayın. Kağıdın ağzını bohça gibi kapatıp, 200 C'ye ısıtılmış fırında pişirin.