



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA ÇİPURA

150 Gr Sana Mutlu Aile
1 Tatlı Kaşığı Ucuyla tuz
10 Dal maydanoz
1 Tutam Karabiber
2 adet soğan
3 adet domates
4 Adet cipura
3 adet limon

Balıklarınızı temizletip üzerlerine derin bir çizik atalım. Temizlenen balıkları yıkayıp kuruladıktan sonra iç kısmına ve dışına yumuşak sana sürelim tuz ve karabiber serpelim. Soğanı soyup halka halka doğrayın. Maydanozlarımızı iri iri parçalayıp domatesleri ikiye bölün. miktar tuz ve karabiber serpin. Fırın poşetine balıklarımızı yerleştirelim. Poşetin ağzını kapatıp birkaç yerine bıçağın ucunu batırın. Fırın tepsisine alıp önceden ısınmış 200C fırında pişirelim. pişen balıklarımızı bol yeşillikle servis yapalım.