



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA ÇİPURA

Füsun Öngelir

- 1 Adet Çipura
- 2 Adet Domates
- 3 Adet Sivri Biber
- 1 Diş Sarımsak
- 2 Çorba Kaşığı Zeytinyağı
- İsteğe Bağlı Tuz
- İsteğe Bağlı Karabiber
- İsteğe Bağlı Kekik
- 1 Tutam Maydanoz
- İsteğe Bağlı Limon Dilimleri
- 1 Adet Kuru Soğan

Çipura temizlenip kurulandıktan sonra fileto çıkartılır. Domatesler küp şeklinde, sivri biber, soğan ve sarımsak kibrit şeklinde doğranır.

Sebzeler zeytinyağı ile birlikte tavaya alınır ve sotelenir. Sotelenen sebzelerin üzerine filetosu çıkartılmış çipura yerleştirilir.

Üzerine 1 su bardağı su ve baharatlar ilave edilip, 5 dakika kaynatıldıktan sonra fırın kabına aktarılır.

Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 12 dakika pişirilir ve maydanozla süslenerek servis yapılır.