



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA DİL BALIĞI

1 parça fileto dil balığı
1 adet soğan
6-7 adet cherry domates
1 tatlı kaşığı margarin
1 yemek kaşığı tereyağı
Karabiber
Tuz

Kabuklarını soyduğunuz 1 adet kuru soğanı küp şeklinde doğrayın. 6-7 adet cherry domatesi ortalarından bölerek kesin. Balık pişirme kabınızı margarin ile yağlayın ve balıklarınızı yerleştirin. Üzerlerine tuz ve karabiber ekin. Balıkların yanına küp küp doğradığınız soğanları yerleştirin ve balıkların üzerine ikiye böldüğünüz cherry domatesleri koyun. Üzerine tereyağı parçalarını yerleştirin. Balık pişirme kabınızı fırına alın ve 175 derecede 15 dakika kadar pişirin. Balığınızı piştiğinde servis tabağınıza alarak sofranızda sunabilirsiniz.

