



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FIRINDA DİL BALIĞI PİLAKİ

3 dilim dil balığı  
3 adet kuru soğan  
1 adet yeşil biber  
1 adet kıyıcı biber  
1 limon  
7 diş sarımsak  
6-7 adet çeri domates  
3-4 adet defne yaprağı  
2 küçük dal biberiye  
1 çay kaşığı biber salçası  
1 çay bardağı su  
Üzeri için:  
2 yemek kaşığı zeytinyağı  
Yarım çay kaşığı tuz  
Karabiber  
Toz tatlı biber  
Sebzelerin üzeri için:  
3 yemek kaşığı zeytinyağı  
Tuz  
Karabiber

Yağlı kağıdı tepsimize göre kesip buruşturuyoruz, suyla çok az ıslatıyoruz. Tepsiye yayıp sebzeleri üzerine diziyoruz. Tuz, karabiber serpiyoruz ve yağı gezdiriyoruz. Salçası su ile eritip döküyoruz. Defne ve biberiyeyi tepsiye koyuyoruz. Üzerine balıkları diziyoruz. Karabiber, tuz ve toz biberi balıkların üzerine sürüp yağ gezdiriyoruz. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 20 dakika pişiriyoruz ve 200 derecede 15 dakika daha pişirip sıcak servis yapıyoruz.