



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA DOMATESLİ USKUMRU

2 adet irice ithal uskumru
3 adet domates
2 baş iri soğan
2 çorba kaşığı domates suyu
1 tutam kekik
23 adet defne yaprağı
1/2 demet maydanoz
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet limon
Yeterince tuz, biber

İthal uskumru tutulur tutulmaz şok tesiriyle dondurulmuş balıklardır. Bu dondurma, balık muhafazasında en sağlıklı yöntemdir. Satın alacağınız balık donmuş vaziyette olmalıdır. Bir süre suda bekleyip çözöldükten sonra, iyice yıkayıp temizleyerek pişirilmelidir. Balıkçınıza yuvarlak dilimler halinde doğrattığınız balığınızı iyice yıkayıp kanlarını ve siyah kısımlarını temizleyiniz. Tuzunu, biberini ekip, limon suyunu sıkınız. Soğanları ayıklayıp enine halka halka doğrayınız. Her halkayı birbirinden ayırıp, tekrar iyice yıkayınız.

Domatesleri yıkayıp iri halkalar halinde kesiniz. Fırına girecek bir kaba önce balıkları koyunuz. Aralarına domates ve soğan dilimlerini yerleştiriniz. Üzerlerine domates suyunu dökünüz. Kekiki ufalayarak balıkların üzerine serpiştiriniz. Defne yapraklarını aralarına sokunuz. Zeytinyağıyla yağladıktan sonra çok ince kıyılmış maydanozları serpiniz. Önceden 6 derece termostata ayarlayıp ısıttığınız fırında, 20-25 dakika pişirip, sıcak sıcak ikram ediniz.