



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA KABAKLI DİL BALIĞI

<https://www.elele.com.tr>

1 kg. fileto dil balığı
2 adet küçük boy kabak
8-10 dal dereotu
2 diş sarımsak
1 yemek kaşığı zeytinyağı
Deniz tuzu
Taze çekilmiş karabiber

Dil balığını yıkayıp ısıya dayanıklı bir cam kaba aktarın. İnce dilimlenmiş kabakları ve zeytinyağını ilave edin. Önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında 25-30 dakika pişirin. Fırından alın. Tuzunu, taze çekilmiş karabiberini ve ince kıyılmış dereotunu serpip servis yapın.

