



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FIRINDA MEZGİT

50 Gr Sana Mutlu Aile  
3 Diş sarımsak  
1 Tatlı Kaşığı Ucuyla pulbiber  
1 Tatlı Kaşığı Ucuyla tuz  
1 Kg. mezgit  
2 Adet soğan  
2 Yemek Kaşığı salça  
3 Adet sivri biber  
1 Avuç maydanoz  
3 Adet Domates

Tepsiyi Sana Mutlu Aile ile bolca yağlayın. Soğan, biber ve domatesleri halka halka doğrayın. Balığın pişirileceği tepsiye malzemenin bir kısmını döşeyin. Temizlenip fileto haline getirilmiş balığı malzemenin üzerine yerleştirip kalan malzemeyi balığın üzerine dizin. Maydanoz, limon, pul biber ve defne yaprağını en son ekleyip 1 Çay bardağı suya tuzu da ekleyip balığın üzerinde gezdirip en üste küp küp kesilmiş Sana Mutlu Aile parçaları dizin 170 derece fırında 1 saate yakın pişirin.