



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA MORİNA

- 4 adet morina balığı filetosu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 limonun suyu
- 2 diş sarımsak (ezilmiş)
- 1 tatlı kaşığı taze kekik (veya 1/2 tatlı kaşığı kuru kekik)
- 1 tatlı kaşığı taze maydanoz (veya 1/2 tatlı kaşığı kuru maydanoz)
- Tuz
- Karabiber
- 1 tatlı kaşığı un (isteğe bağlı, balığın daha çıtır olmasını sağlar)

Fırını 200°C sıcaklığa getirin.

Morina balığı filetosunu kağıt havluyla nazıkçe kurulayın. Eğer fileto üzerinde fazla nem varsa, pişerken buzu çıkabilir.

Bir kaba zeytinyağı, limon suyu, ezilmiş sarımsak, kekik, maydanoz, tuz ve karabiberi ekleyin. Karıştırın.

Filetoları bu karışıma yatırın ve 15-20 dakika kadar marine etmeye bırakın. Eğer zamanınız varsa, daha uzun süre marine edebilirsiniz.

Filetoları hafifçe unla kaplayabilirsiniz. Bu adım, balığın pişerken daha çıtır olmasını sağlar. Fazla unun dökülmesi için filetolara hafifçe vurabilirsiniz.

Eğer fırında pişirecekseniz, filetoları fırın tepsinine yerleştirin ve üzerine biraz zeytinyağı gezdirin. 15-20 dakika boyunca, balık etinin rengi opaklaşana kadar ve filetonun kenarları hafifçe kahverengileşene kadar pişirin.

Balığın piştiğini kontrol etmek için, bir çatal yardımıyla filetonun kalın kısmını kontrol edebilirsiniz; et kolayca ayrılmalı ve saydam olmamalıdır.

Pişen balıkları fırından çıkarın ve sıcak olarak servis edin. Yanında limon dilimleri, taze yeşillikler veya haşlanmış sebzeler ile servis edebilirsiniz.

