



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA SEBZELİ ALABALIK

- 1 Kg Alabalık Balık
- 1 adet Pırasa
- 1 adet Dolmalık Biber (mümkünse kırmızı ya da sarı)
- 200 gr Pazı (ya da Ispanak)
- 2 ekmek diliminin içi
- 2 diş Sarımsak
- 2 yemek kaşığı Limon Suyu
- 2 yemek kaşığı Tereyağı
- 2 yemek kaşığı Sıvı Yağ
- Tuz
- Karabiber
- Kekik

Alabalıkların pullarını temizleyip, fileto halinde hazırlayın. Hiçbir kılçık kalmamasını kontrol edin. Sarımsak, limon suyu, tuz ve karabiberi karıştırın ve bu karışımı filetoların her yerine sürün. Fırını 200° ısıtın. Tavaya tereyağ ve 1 kaşık sıvı yağ koyup, pırasaları sote edin. İçine kekiği de ilave ederek 5 dakika pişirin. Üzerine halka halka kesilmiş biberleri koyun ve 2-3 dakika daha pişirin. Üstüne ince ince kesilmiş pazı ya da ıspanakları ekleyin 6-7 dakika daha pişirin. Üstüne ufalanmış ekmekleri katın, karıştırıp ateşten indirin. Balık filetolarını ikişer ikişer ayırın. Yağlanmış fırın kabına önce bir fileto koyup üstüne kaşıkla malzemeyi koyup, sonra diğer bir parçayı üstüne koyun. Kalan yağı da balıkların üstüne sürün. Fırında 25-30 dakika kadar pişirin. Sıcak servis yapın.

