



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA SEBZELİ ALABALIK

İstanbul Büyükşehir Belediyesi

5 adet alabalık
1 adet pırasa
200 gr. pazı ya da ıspanak
2 diş sarımsak
2 yemek kaşığı limon suyu
Tuz
Karabiber

Alabalıkların iç organları orta kılçıkları alınır.

Sarımsak, limon suyu, tuz ve karabiber çırpılarak balıkların üzerine ve içine sürülür. >Pırasalar sote edilir. Bir süre sonra pazı (veya ıspanak) eklenerek bunlar yumuşayana kadar pişirilir.

Bu karışım balıkların içinedoldurulur.

Fırın tepsisi yağlanarak balıklar dizilir, üzerleri yağlanarak önceden ısıtılmış 180-200 °C fırında pişirilir.

