



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FIRINDA SEBZELİ BALIK

4 adet orta boy balık  
4 diş sarımsak  
2 soğan  
4 domates  
3 çorba kaşığı zeytinyağı  
2 sivri biber  
4 dilim limon  
tuz  
karabiber  
2 defne yaprağı

Balıkları temizleyip yıkayın, sebzeleri küçük küçük dilimleyin ve hafif yağda kavurun. Balıkları fırın tepsisine yerleştirin ve sebzeleri, üzerine yerleştirin, üzerine zeytinyağı gezdirip tuz serpin. Çevresine defne yapraklarını ve limon parçalarını yerleştirin ki koku yapmasın. Önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında pişirin.