



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA SEBZELİ ÇİPURA

İBB Su Ürünleri Hali Müdürlüğü

- 2 adet temizlenmiş çipura
- 2 adet kusbası doğranmış patates
- 3 dis sarımsak
- 1 adet yeşil dolma biber
- 1 adet kırmızı dolma biber
- 1 adet sarı dolma biber
- 10-15 adet arpacık soğanı
- 10 adet çeri domates
- 1 adet defneyaprağı
- 1 adet limon suyu
- Yeteri kadar tuz karabiber
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Balığı temizleyip her iki tarafına da çizik atın. Önce tavada patatesleri hafif kızartın. Ardından biberleri, sarımsakları, soğanları ve domatesleri ekleyip biraz daha soteleyin. Sotelenen sebzeleri fırın kabına yerleştirip üstüne hafifçe zeytinyağı sürüp tuz ve biberle tatlandırdığınız balığı koyun. Limon suyunu ve defneyaprağını ilave edip 200 derecelik fırında balık pisene kadar ısıtın.



Fotoğraf "Somuncu" tarafından gönderildi. 08.06.2021