



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FIRINDA SEBZELİ ÇİPURA

1 adet çipura  
1 çorba kaşığı zeytinyağı  
4 adet arpacık soğan  
6 adet mantar  
Yarım limon  
1 adet defne yaprağı  
2 adet domates  
Tuz, alüminyum folyo

Balığı temizleyip, yıkayalım. Uzun bir fırın kabına alüminyum folyo döşeyelim. Balığı tuzlayıp, folyoya yerleştirelim. Üzerine fırçayla zeytinyağını sürelim, mantarları ikiye keselim. Arpacık soğanların kabuklarını soyalım. Mantar ve soğanların bir kısmını balığın içine yerleştirelim, bir kısmını da üzerinde bırakalım. Limonu incecik dilimleyelim. Defne yaprağı ile birlikte limon dilimlerini de balığın yanına yerleştirelim. Domatesi küçükse doğrayıp balığın üzerine koyalım. Üzerini folyo ile kapatalım. 180 dereceli fırında 20 dakika pişirelim. Fırından alıp, üzerindeki folyoyu hafifçe yırtarak, servis yapalım.