



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ KEFAL

1 kilo kefal balığı
1 adet soğan
2 adet havuç
2 yemek kaşığı sıvı yağ
Kekik
Pul biber
Tuz

Balıklar temizlenerek iyice yıkandıktan sonra üzerine bıçak ile kesik atılır. Fırın kabının tabanına pişirme kağıdı serilir. Havuçlar rendelenir ve kabin tabanına serilir, ardından soğanlar da halka halka doğranarak üzerine eklenir. Balıklar tuzlanır ve sıra ile fırın tepsisine dizilir. Üzerine tuz, kekik, kırmızı biber ve sıvı yağ gezdirilir. Alüminyum folyo ile tepsinin üzeri kapatılarak 180 derecede 20-25 dakika pişirilir, daha sonra folyo alınarak üstlerinin de kızarması sağlanır.

