



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA SEBZELİ KIRLANGIÇ

4 adet orta boy Kırlangıç
4 dis sarımsak
2 soğan
4 domates
3 çorba kasığı zeytinyağı
2 sivri biber
4 dilim limon
Tuz
Karabiber
2 defneyaprağı

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 defneyapraklarını ve limon parçalarını yerleştirin ki koku yapmasın.
Önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında pisirin.