



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## FIRINDA SEBZELİ MERCAN

800 gr. patates  
80 ml. sıvıyağ  
6 diş sarımsak  
4 dal biberiye  
250 gr. kiraz domates  
4 adet mercan  
40 ml. limon suyu  
200 ml. balık suyu  
1 paket iç bakla  
tuz  
karabiber

Patatesleri soyup iri küp doğrayın, iri bir tavada yağı kızdırın, patatesleri karıştırarak kızartın. Soyulmuş sarımsakları, biberiyeyi ve kiraz domatesleri de ekleyip 2 dakika kavurun. Tuz, karabiber serpin, derin bir tepsiye yayın. Balıkları temizleyip, yıkayın, kurulayın, balıkların yüzeyine birkaç çizik atın, tuz karabiber ve limon suyuna bulayıp sebzelerin üzerine yerleştirin. Balık suyunu kaynatıp balıkların üzerine dökün, 200 derece ısıtılmış fırında 15 dakika pişirin, sıcak servis yapın.

