



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA SEBZELİ USKUMRU

- 1 kg uskumru
- 1 adet kreviz
- 1 adet patates
- 1 adet havuç
- 1 adet soğan
- 3 adet domates
- 1 ay bardağı sıvıyağ
- 1 tatlı kaşığı tuz

Önce sebzeler soyulur ve ufak doğranır. Tavaya yağ konur, ısınınca hepsi atılır, 10 dakika kadar soteledikten sonra rende domates, tuz eklenir, 5 dakika daha pişirilir. Uskumrular temizlenir ve yağlanmış fırın kabına dizilir. Üzerine sebzeli karışım dökülür. Alüminyum folyoyla kapatılır. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 40 dakika kadar pişirilir.