



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA SİNARİT

- 1 kg sinarit balığı (temizlenip, yıkanarak kurulanmış)
- 1 çorba kaşığı rafine yağ
- 1 kg patates (kabukları soyulup, halka biçiminde doğranmış)
- 1 büyük soğan (ince doğranmış)
- 500 gr domates (kabukları soyulup, çekirdekleri temizlenerek iri kuşbaşı doğranmış)
- 1 limon (kabukları soyulup, dilimlenmiş)
- 2 defne yaprağı
- 1 demet maydanoz (ince kıyılmış)
- 1 limonun suyu
- 250 gr tereyağı (küçük parçalar halinde)
- 6 yeşil sivri biber
- 2-3 su bardağı su
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 kahve kaşığı karabiber

Önce, fırınınızı orta sıcaklığa (180°C) getirip, ısıtınız.

Fırın tepsinizi 1 çorba kaşığı yağla yağlayıp, balıkları tepsinin ortasına diziniz. Patatesleri balıkların çevresine yerleştirip, soğan ve domatesleri balıkların üstüne koyunuz. Limon dilimlerini, defne yaprağını ve maydanozun yarısını domateslerin üstüne döşeyip, limon suyunu ve küçük parçalar halindeki tereyağı serpiştiriniz. Yeşil sivri biberleri en üste yerleştirip, 1 çay kaşığı tuz, 1 kahve kaşığı biber ve suyunu ekleyerek, tepsiyi bir yağlı kağıtla örtünüz.

Tepsiyi fırına sürüp, balıkları yarım saat, etleri yumuşayana kadar pişiriniz. Tepsiyi fırından alıp, bir delikli kepçeyle balıkları ve sebzeleri ısıtılmış bir servis tabağına çıkararak, bir kenarda sıcak olarak saklayınız.

Tepsideki pişme suyunu küçük bir tencereye süzdürüp, suyu orta ateşte hafifçe çektiriniz. Kalan maydanozu serpiştirip kalan 1 çay kaşığı tuz ve kalan 1 kahve kaşığı biberi ekleyerek, karıştırınız. Tencereyi ateşten alıp, sosu servis tabağındaki balıkların ve sebzelerin üstüne dökerek, servis ediniz.