



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FIRINDA TEKİR

<http://www.hurriyet.com.tr>

1 kilogram tekir balığı  
Zeytinyağı  
Yeteri kadar mısır unu  
10 dal taze soğan  
Tuz

Temiz bir buzdolabı poşetine mısır unu ve tuzu alıp karıştırın. İçine balıkları atıp poşeti sallayarak balıkların unlanmasını sağlayın. Fazla ununu silkeleyin. Tüm balıkları aynı şekilde hazırlayıp ayçiçeği yağı ile yağlanmış fırın tepsisine dizin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında balıklar kızarıncaya kadar yaklaşık 30-40 dakika pişirin. Temizlenip, yıkanmış ve kurutulmuş taze soğanları bir fırça yardımıyla zeytinyağı ile hafifçe yağlayın. Sıcak ızgara üzerinde her iki tarafını da yaklaşık 5 dakika pişirin. Balıkları servis tabağına alıp ızgara soğan ve dilimlenmiş limonla birlikte servis yapın.

