



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA TORİK

8 dilim torik
3 orba kaşığı sıvıyağ
2 orba kaşığı un
1 tatlı kaşığı tuz
Yarım tatlı kaşığı toz biber

Un, biber ve tuz karıştırılır. Balıklara önce yağ sürölür, sonra unlu karışıma bulanır. Yağlanmış fırın kabına yerleştirilir. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında 25 dakika kadar pişirilir.
