



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA USKUMRU

1 kilo temizlenmiş Uskumru
2 adet orta kuru soğan
Yarım çay kaşığı karabiber
Tuz
1 adet limon
Yarım su bardağı su
Yarım tatlı kaşığı salça
3 diş sarımsak
1 çorba kaşığı tereyağı
3-4 defne yaprağı

Balıkları yıkayıp, süzdükten sonra içlerini biraz tuzlayın. Tepsiyeye dizin. Balıkların üzerine çizikler atın. Soğanları ince halkalar şeklinde doğrayın ve balıkların üzerine dizin. Limonu'da yuvarlak dilimler halinde doğradıktan sonra, balıkların üzerine dizin. Üzerine tuz ve karabiber serpin. Sarımsakları ikiye bölüp, tepsiyeye serpiştirin. (Sarımsakları balıkların içine de koyabilirsiniz) Balıkların üzerine ufak parçacıklar halinde tereyağı koyun. Salçayı suda eritin ve balıkların üzerine dökün. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 45 dakika kadar pişirin.

