



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA USKUMRU

Uskumru balığı 2 adet
Defne yaprağı 3 adet
Kuru soğan 2 adet
Çeri domates 5-6
Taze kekik 3-4 dal
Tuz 1 tk
Portakal suyu 1 adet

Balıkları ayıklayıp yıkayın, bir fırın kabına ekleyin, içlerine ve üzerine tuz serpin.
Defne yaprağı ve taze kekikleri içlerine ekleyin.
Ardından soğanları ve çeri domatesleri de ilave edin.
En son portakal suyunu da ilave edip, üzerini folyo ile kapatıp 190 derecelik fırında 25/30 dk pişirin.
Pişen balıkları tabağa alıp yeşillikler eşliğinde servis edebilirsiniz.

