



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FOLYODA SEBZELİ MERCAN

1 adet mercan balığı
2 adet kereviz
2 adet kuru soğan
3 diş sarımsak
2 adet domates
2 yemek kaşığı margarin
1/2 demet maydanoz
1 kahve fincanı sıvı yağ
Tuz

Tavada doğranmış kereviz, soğan ve 3 diş sarımsağı 2 yemek kaşığı margarinle soteleyin. 2 adet küp kesilmiş domates ekleyip pişirin. Fırın kabına alüminyum folyo serip sebzeleri, pulları ve içi temizlenmiş 1 adet mercan balığı aktarın. Sıvı yağ ve ve doğranmış maydanoz ekleyin. Alüminyum folyoyla kapatıp 190 derece fırında pişirin.