



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FOLYODA USKUMRU

2 adet uskumru  
1 adet kuru soğan  
1 çorba kaşığı zeytinyağı  
Yarım limon  
Tuz, kırmızı pul biber

Balıkları kapsayacak büyüklükte aliminyum folyo kesilir. Ortasına temizlenmiş uskumrular konur. Üzerine tuz, pul biber serpilir. Kenarlarına ve üzerine yarım daire şeklinde doğranmış soğan ve limon konur. En son zeytinyağı gezdirilir. Folyo paket yapar gibi katlanır. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 45 dakika pişirilir.

---