



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAFESLİ BALIK

2 adet çipura
125 ml balık suyu (1/2 su bardağı)
30 gr LUNA 12 çorba kaşığı
1 adet soğan (ince kıyılmış)
2 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz
1 diş sarımsak
2 çorba kaşığı limon suyu
Tuz
Karabiber

Balıkları temizledikten sonra her iki tarafını da keskin bir bıçakla kılıça kadar kafes deseninde kesin. Tuzlayıp, biberleyin ve Luna ile yağlanmış fırın kabına yerleştirin. Üzerlerine ince ince kıyılmış soğan serpin, fındık büyüklüğünde parçalar halinde Luna'nın yarısını ve balık suyu veya su koyarak 230 derece ısıtılmış fırında 10 dakika pişirin. Kalan Luna'yı kıyılmış maydanoz ve dövülmüş bir diş sarımsak ile karıştırın, açılan boşluklara koyun, üzerine limon suyu gezdirip tekrar fırınlayın. Isıyı 200 dereceye düşürüp balığın büyüklüğüne göre 5 dakika daha pişirip servis yapın.

Not: Bu tarifi levrek, çinekop, mercan gibi porsiyonluk balıklarla veya tüm malzemeyi bir kerede koyarak ve daha az pişirerek barbunya balığı gibi küçük balıklarla da hazırlayabilirsiniz. Büyük balıklar ızgara, tava veya fırında pişirildiklerinde üzerlerine bıçakla kesikler yapmak gerekir. Balık piştikçe üzerindeki kesikler iyice açılır, hem güzel bir desen elde edilmiş olur, hem de malzemenin lezzetinin balığın içine kadar nüfuz etmesi mümkün olur. Balığın başı ve kuyruğu ile birlikte pişirilmesi lezzeti açısından çok önemlidir. Her ne kadar kuyruğu ve başı -yanaklarındaki et hariç- yenmese de ayıklarken atılmamasının bir sebebi kesilen yerlerden balık özsuyunun sızması, diğeri ise bu kısımlardaki özel maddelerin yemeğin hem besleyici değerine, hem de lezzetine katkıda bulunmasıdır. Görünüşünün mükemmelliğini de unutmamak gerekir.

