



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAĞITTA BALIK DOLMASI

MALZEMESİ

8 adet kolyoz balığı
5-6 adet baş soğan
2-3 adet domates veya çorba kaşığı salça
2 diş sarımsak
1 fincan ceviz içi
1 tatlı kaşığı hardal
1 çorba kaşığı kuşüzümü
1 çorba kaşığı çamfıstığı
2 çorba kaşığı katıyağ
1 adet limon
Yeterince tuz
Biber
Maydanoz
Dereotu
Tarçın
Yenibahar
Sıvıyağ

YAPILIŞI:

Balıkları bir gün buzdolabında beklettikten sonra başlarını koparıp içini temizleyiniz, iki yana açarak sırtından bastırarak kılçıklarını çıkarınız. Yıkayıp suyunun süzülmesi için, bir kenara alınız. Öte yandan soğanları ince ince doğrayınız. Katıyağda sarartınız. İçine kabuklan soyulmuş ceviz büyüklüğünde domatesleri ilave ediniz. Bir iki karıştırıp, dövülmüş sarımsak, yağda kavrulmuş ceviz içi, çamfıstığı, kuşüzümü, hardal, tuz, biber ekleyerek kavurunuz, ince kıyılmış maydanoz ve dereotunu ilave edip karıştırınız. Elde ettiğiniz bu içi balıklara doldurunuz. Alüminyum kağıda koyup, üzerine biraz limon suyu ve sıvıyağ gezdirip, kağıdı bohçalayınız. Kızgın fırında 15-20 dakika pişirip, sıcak sıcak ikram ediniz.

Not: Uskumru balığı, sularımızdan çekildiği için, uskumru diye satılan balıklar kolyoz olabilir.
