



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAĞITTA BARBUNYA

<https://migros.com.tr>

1 kg. barbunya
3 soğan
1 demet maydanoz
1 kase konserve
1 kase mısır
1 kahve fincanı zeytinyağı
1 limon
Tuz

1. Balıkları temizleyip yıkayın ve süzgece alın.
2. Soğanları soyup ince ince doğrayın ve tuzla ovun.
3. Maydanozu kıyıp soğanlara ilave ederek harmanlayın.
4. Bezelyeyi süzün.
5. Limonu ince ince dilimleyin.
6. 6 parça yağlı kağıdın üzerini Migros marka zeytinyağı ile hafifçe yağlayın.
7. Balıkları kağıtlara paylaşın.
8. Bezelye, mısır ve soğanlı maydanozlu karışımı balıkların yanına ilave edin.
9. Üzerine tuz serpin.
10. Her bir kağıdı bohça şeklinde kapatarak paket haline getirip yağlanmış fırın tepsisine yerleştirin.
11. Önceden ısıtılmış 200 dereceye ayarlı fırında 25-30 dakika pişirin.
12. Kağıt paketleri servis tabaklarına alıp üzerlerini açın.
13. Dilerseniz limon dilimleri ve dilimlenmiş kırmızı soğan eşliğinde sıcak olarak servis yapın.

