



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAĞITTA LÜFER

4 adet lüfer
3 adet kuru soğan
3 adet domates
4 adet sivri biber
1 demet maydanoz
1 kahve fincanı zeytinyağı
1 adet limon
tuz
karabiber

Lüferleri temizleyip flato çıkartın, yıkayın, suyunu süzün. Soğanları yarım halka doğrayın, tuz serpip ovun. İnce kıyılmış maydanozu ekleyin. Domatesleri soyup ince doğrayın. Yağlı kağıdın içine zeytinyağı sürün, soğanlı maydanozun yarısını kağıda serin, 2 adet falatoyu soğanların üzerine döşeyin, tuz ve biber, serpin, balıkların üzerine soğanlı harcı serin, onun da üzerine domates ve sivri biberi koyarak kağıdı sıcağa kapatın. Balıklar bitene kadar bu işlemi tekrarlayın. Balık paketlerini orta ısıllı fırında 45 dakika pişirin. Limon suyu gezdirerek sofraya getirin.