



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAĞITTA MERCAN

Su Ürünleri Tanıtım Grubu İZMİR

<https://www.turkishseafood.org.tr>

750 gram Mercan
2 diş sarımsak
Zeytinyağı
Kereviz
Soğan
150 gram domates
Alüminyum Folyo
Maydanoz

Tavada doğranmış kereviz, soğan ve 2 diş sarımsağı zeytinyağında soteleyin. Küp şeklinde kesilmiş domatesleri ekleyip pişirin. Fırın kabına alüminyum folyo serip sebzeleri, pulları ve içi temizlenmiş balığı aktarın. Zeytinyağı ve maydanoz ekleyin. Alüminyum folyoyla kapatıp 190 derece fırında 25 dakika pişirin. Fırından çıkartıp alüminyum folyoyu üzerinden alın ve servis yapın.
