



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAĞITTA SARIMSAKLI SEBZELİ ÇİPURA

4 adet çupra
8 diş sarımsak
8 adet defne yaprağı
1 adet limon
4 adet haşlanmış patates
3 adet haşlanmış havuç
Yarım demet maydanoz
Tuz
8 adet taze soğan
2 adet biber
1 adet soğan
1 adet limon
Yarım bardak zeytinyağı

Temizlenmiş balıkları alüminyum kağıdın içine yerleştirin. Sarımsak, defne yaprağı ve dilimlenmiş limonu balıkların içine koyun. Küp doğranmış havuç, patates ve biberi, taze soğan ve maydanozu, piyazlık doğranmış soğanı ve tuzu karıştırın, balıkların içine doldurup, artanıyla üstlerini kapatın. Zeytinyağını ve soya sosunu balıkların üzerine dökün. Folyoyla kapatın. Önceden ısıtılmış fırında 15 dakika pişirin.