



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KAĞITTA TEKİR BALIĞI

2 kg tekir balığı  
2 çorba kaşığı zeytinyağı  
4 adet dilimlenmiş domates  
2 adet halka doğranmış soğan  
Yarım demet kıyılmış maydanoz  
Limon dilimleri  
Tuz  
Karabiber

Tekir balıklarının pullarını ve içini temizleyip yıkadıktan sonra süzgece alın. Süzülen balıkları zeytinyağı, tuz, karabiber ve kıyılmış maydanoz ile harmanlayın. Kestiğiniz yağlı kağıtların içine 7-8 adet tekir balığı, domates ve soğan dilimleri koyun. Bu aşamadan sonra yağlı kağıdı güzelce kapatmanız gerekiyor. Balık paketlerini pamuklu bir ipe bağladıktan sonra fırın tepsisine dizin ve önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30 dakika pişirin. Tekir balıkları bu şekilde kendi suyunda pişecek ve kızartılmadığı için besin değerlerini koruyacak.

Not: Dilerseniz aroma katması için paketlerin içine birer bütün defne yaprağı da koyabilirsiniz.

