



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAPARİLİ USKUMRU

- 1 çorba kasığı tereyağı
- 4 büyük uskumru fileto (2 büyük uskumru balığından)
- 1 limonun suyu
- Tuz ve öğütülmüş karabiber
- 4 defne yaprağı
- 4 ince limon dilimi
- 2 çorba kasığı kapari çiçeği
- 4 çorba kasığı krema (75 ml.)

4 parça alüminyum folyoyu dikdörtgen şeklinde kesin ve yağlayın. Yağlanmış folyolara uskumru filetolari yerleştirin. Üzerlerine tuz ve karabiber serpin. Her filetonun üstüne 1 adet defne yaprağı, 1 sap maydanoz ve 1 dilim limon yerleştirin. Kapariyi 4 fileto arasında paylaşın, alüminyum folyonun kenarlarını kaldırarak filetolarin üstüne birer çorba kasığı krema dökün. Folyolari kapatın ve tas ızgaranin üzerinde balıklar pisene kadar (15 dk.) pisirin. Folyolari krema dökülmeyecek şekilde açın ve balığı folyo ile birlikte tabaga yerleştirip servis yapın.