



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KEFAL FIRINDA

Tencereye bir soğanla bir havuç, iki üç maydanoz kökü doğrayın. Suya koyup orta ateşte 15—20 dakika kaynatın. Temizlenmiş balıkları tepsiye dizin. Bir miktar patatesi ceviz büyüklüğünde doğrayıp aralarına serpiştirin. Süzölmüş suyu üzerine dökün. Tuz, biber, bir bardak su koyup fırında yirmi dakika pişirin.
