



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KEFAL FIRINDA

6 adet kefal balığı
Az ayçiçek yağı
Tuz
Limon
6 adet soğan
Maydanoz

Balıkların pullarını kazıyıp temizledikten sonra tepsiye dizin. Limon ve yağı balıkların üstüne dökün. Tuzu da beraber dökün. Sıcak fırına verin. 25 dakikada hazır olur. Arada bir fırında çevirin. Yanına soğanları piyaz yapın. Maydanozla servis yapın.