



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KEFAL FIRINDA

2 su bardağı su
1 demet maydanoz
2 diş karanfil
5 çorba kaşığı zeytinyağı veya ayçiçek yağı
1 kg Kefal (ayıklanıp halka şeklinde doğranmış)
300 gr. soğan rendelenmiş
300 gr. domates rendelenmiş
2,5 çorba kaşığı limon suyu
1/2 çay kaşığı tuz karabiber

Önceden fırını 170 dereceye getirip, isitin. Bir kapta 2 su bardağı suyu, maydanoz ve karanfili koyup, su yarı yarıya çekinceye kadar kaynatın, süzdürün. Zeytinyağı ya da ayçiçek yağını ilave edip karıştırın. Kefal balığı dilimlerini bir tepsiye dizin. Rendelenmiş domates ve soğanı balıkların üzerine dökün. Maydanoz suyu zeytinyağı karışımını da balıkların üzerine gezdirin. Tuz ve biberini serpin. Limon suyunu da dökün. Fırında balıklar pisinceye kadar yaklaşık 15 dakika pisirin. Fırından alıp önceden ısıtılmış tabaklarda servis yapın.