



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIRLANGIÇ KIZARTMASI FIRINDA

Balığı temizleyip kenarlı tepsiye yatırınız. Bol soğan suyu, köküyle beraber kaynatılmış ve süzülmüş maydanoz suyu, biraz karanfil, biber, domates peltesi ve zeytinyağını iyice çalkalayıp üzerine dökünüz. Harareti orta fırında, arasıra suyunu alıp üzerine gezdirerek pişiriniz.
