



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LÜFER FIRINDA

3 Lüfer
3 Soğan
1 Su bardağı zeytinyağı
3 Havuç
1 Su bardağı su
3 Diş sarımsak
Yarım demet maydanoz
1 Limonun suyu
8 Patates
Yeteri kadar tuz,
3 Domates

Balıkları temizleyip yıkadıktan sonra bir tepsiye diziniz. Haşlanmış ve 4 - 5 parçaya ayrılmış patates ve havucu balıkların arasına yerleştiriniz.

Diğer taraftan doğranmış domates ve enine kesilmiş sarımsak, tuz, karabiberi birbirine karıştırınız. Bunun üzerine yarım bardak su, yarım bardak zeytinyağı ekleyerek tepsiye döşenen balıkların üzerine gezdiriniz. Fırına sürerek pişiriniz. Sıcak servisi sırasında üzerine limon suyu gezdiriniz.