



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA LÜFER BALIĞI

Denizli İl Tarım Müdürlüğü

2 adet lüfer (4 fileto parçasına ayrılmış)

4 çorba kaşığı ince kıyılmış maydanoz

4 çorba kaşığı galeta unu

3 diş sarımsak

Yarım bardak zeytinyağı

1 adet domates (dilimlenmiş)

1 limon suyu

Tuz

Karabiber

Fırın tepsisinin dibine 2 çorba kaşığı galeta ununu, 2 çorba kaşığı maydanozu ve ince kıyılmış sarımsakları serpip üstüne lüfer filetolarını yerleştiririz.

Artan maydanoz, galeta unu ve domates dilimleriyle balıkları örteriz.

Üstüne tuz, biber, limon ve zeytinyağı gezdirir, 180 derecede kızarıncaya kadar pişiririz.

