



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FIRINDA LÜFER

6 adet lüfer bahğt

4 adet domates

6 adet soğan

2 limon

Tuz

Maydanoz

Yarım bardak ayççek yağı

Balıkları ayıklayıp tepsiye dizin. Soğanları yarım ay ince ince doğrayıp tuzla ovun. Tepsinin altına soğanları, üstüne balıkları dizin. Soğanın yarısını da balıkların üstüne döşeyin. Domatesi de doğrayın. Limonları dilimleyip üzerine döşeyin. Yağını da döküp fırına verin. 30 dakika kadar pişirin. Roka salatasıyla servis yapın.

---