



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LÜFER FIRINDA

6 adet lüfer
6 adet soğan
2 adet limon
4 adet domates
2 adet biber
Maydanoz
Defne yaprağı
Tuz
Yarım bardak ayçiçek yağı

Balıkları ayıklayın. İkiye bölün. Soğanları yarım ay ince doğrayıp tuzla ovun. Soğanların yarısını tepsiye serin. Balıkları üstüne döşeyin. Diğer kalan soğanı üstlerine dağıtın. Domatesi, limonu, maydanozu, defne yaprağını, biberi, yağı da ilave ederek fırına verin. 1 saatte hazırdır. Yanına roka salatası servis yapın.
