



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA LÜFER

MALZEMELER

6 adet Lüfer
2 tatli kasigi Tuz
3 orta boy Sogan
1 orta boy Havuç
3 orta boy Domates
1 orta boy Limon
1/4 su bardagi Zeytinyagi
Kara Biber, Kekik
1/2 tabaka Yagli Kagit

YAPILIŞ TARİFİ

Balıklari temizleyip, yıkayin, tuzla, süzgeçte 15 dakika bekletin. Keskin bir bıçakla üzerlerine, enine 3 paralel yarık yapin. Bu arada sebzeleri yıkayarak, soğan havuç ve domatesi yarım santimetre kalınlıkta halka şeklinde doğrayın. Limonun kabugunu soyup, halka şeklinde dilimleyin ve tepsiyi 1 tatli kasigi zeytinyağı ile yağlayın. Soganin yarisini tepsiye döseyip, üzerilerine domates ve havuçları yerleştirin, kalan soğanı da onların üzerine koyarak balıkları sebzelerin üzerine yerleştirin ve üzerlerine zeytinyağını gezdirin. Kara biber ve kekigi serpip, en üste limonları dizin. Tepsinin üzerini kagitla kapatarak önceden ısıtılmış orta sıcaklıktaki fırında yaklaşık 40 dakika pişirin.