



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MERCAN FIRINDA

Kullanılacak malzeme (4 kişi için):

- 1 kiloluk bir mercan balığı,
- 3 çorba kaşığı kurutulmuş ekmek tozu,
- 1 limon,
- 1 demet maydanoz,
- 1 diş sarımsak,
- 1 defne yaprağı,
- 1 bardak zeytinyağı,
- yeteri kadar tuz ve karabiber.

Yapımı: Balığın önce pullarını kazıyın sonra solungaçlarıyla içini çıkartın, kanatlarını kesin, bol akarsuda yıkayın. Sonra balığı bir bezle güzelce kurulayın ve pyrex balık tabağına yerleştirin.

Beri yanda yıkanmış maydanozla ayıklanmış sarımsağı birlikte kıyın ve bir porselen kâseye koyun. Bir bardak zeytinyağıyla birlikte fırınlanmış ekmek tozunu ve yeteri kadar karabiberi de kattıktan sonra çatalla hepsini birbirine iyice yedirinceye kadar güzelce çırpın.

Hazırladığınız bu salçayı balığın üzerine dökün. Sonra yarım limonun suyunu sıkarak üzerine püskürtün. Bir tutam tuz serpip defne yaprağını da kattıktan sonra balığı önceden ısıtılmış olan orta derecedeki fırına sürün. Vakit vakit kapta biriken suları kaşıkla alıp balığın üzerine dökün. Balık pişince fırından çıkartın ve sıcak sıcak servis yapın.
