



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

OTLU BALIK FİLETO

4 yemek kaşığı margarin
1 tatlı kaşığı dereotu
1 çay kaşığı sarımsak ve soğan tozlu çeşni
Yarım çay kaşığı tuz
1/4 çay kaşığı karabiber
2 adet beyaz balık filetosu

Bütün baharatları bir kasedede karıştırın. Margarin de oda ısısında yumuşatılmış olsun. Balık filetolarının her tarafına margarini sürün. Baharatlara bulayın, streçleyin, buzdolabında 1 saat beklesin, sonra teflon tavada yağ koymadan arkalı önlü çevirerek pişirin.
