



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PATATES DOLGULU ALABALIK

4 tane alabalık
6 tane patates
4 tane arpacık soğan
2 diş sarımsak
1 yemek kaşığı margarin
Kıyılmış fesleğen, maydanoz
Tuz
Karabiber
Toz biber

Balıkların pullarını temizleyip, iyice yıkayın. Balığın üst kısmını kafasından kuyruğuna kadar kesin, içini temizleyerek cep gibi açın. Patatesleri küp şeklinde doğrayıp çok ezilmeden haşlayın. Arpacık soğanların kabuklarını soyup ince doğrayın ve patatese ekleyin. Maydanoz, fesleğen, tuz, karabiber, rendelenmiş sarımsak ekleyip karıştırın. Balıkların içlerine yağ sürün ve patates harcını doldurun. Fırın ipi ile bağlayın ve fırın tepsisine yerleştirin. 190 derece fırında kızarıncaya kadar pişirin. Pul biber serpip, sıcak servis yapın.