



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞAKRAN USULÜ FIRINDA MERCAN

Su Ürünleri Tanıtım Grubu İZMİR

<https://www.turkishseafood.org.tr>

1,5 kg mercan balığı
1 su bardağı zeytinyağı
3 adet orta boy domates
4 adet yeşil sivri biber
2 adet defne yaprağı
1 adet orta boy soğan
10 adet tane karabiber
1/2 metre yağlı kâğıt
Yeterince tuz

Mercan balığının pullarını kazıyın ve iyice temizleyin. İçine iki adet defne yaprağı ve iki adet tane karabiber yerleştirin. Yeşil sivri biberleri ortadan ikiye bölün. Soğan ve domatesleri halka halka doğrayın. Malzemelerin yarısını tepsinin tabanına diğer yarısını balığın üzerine serpiştirin. Zeytinyağını balığın üzerinde gezdirdikten sonra tane karabiberleri serpiştirip, tuzu ekleyip tepsiyi yağlı kâğıtla kapatın ve önceden 180 dereceye ayarlanmış fırında 40 dakika pişirin.