



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SARDALYA FIRINDA

1,5 Kilo balık
10 Patates
3 Soğan
3 Domates
1 Diş sarımsak
2 Havuç
Yarım bardak zeytinyağı
Yarım demet maydanoz
Yeteri kadar karabiber.

Balıkların pullarını temizleyip, yıkadıktan sonra düzgün olarak bir tepsiye dizin. Bir yanda patatesleri ve havuçları başlayarak dört, beş parçaya ayırın ve bunları balıkların arasına yerleştirin. Diğer taraftan domatesleri doğrayın ve bunları enine kestiğiniz sarımsak, tuz ve karabiberle birlikte karıştırın. Sonra bunun üzerine yarım bardak su ve yarım bardak da zeytinyağı ekleyerek tepsiye dizdiğiniz balıkların üzerine gezdirin ve fırına sürerek pişirin. Üzerine limon suyunu gezdirin sıcak servis yapınız.