



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ ÇİPURA

- 4 adet çipura balığı
- 2 adet havuç
- 2 adet kabak
- 1 büyük boy patates
- 3 dal dereotu
- 1 tutam tuz
- 4 çorba kaşığı riviera zeytinyağı
- 3 diş sarımsak

Sebzeleri yıkayın. Patatesleri soyun. Hepsini 3-4 cm uzunlukta ve yarım cm kalınlıkta olacak şekilde çubuklar halinde doğrayın. Sarımsakları dilimleyin. 3 kaşık zeytinyağını bir sote tavasında kızdırıp önce sarımsakları ardından patates ve havuçları ilave edip 2-3 dakika sote edin. Kabakları ekleyip tuzunu serpin ve karıştırıp sebzeler hafif diri kalacak şekilde soteleyin. Fırını 200 dereceye ayarlayıp ısıtın. Sote ettiğiniz sebzeleri fırın tepsisine yayın. Balıkların iç kısımlarını ve üzerlerini hafifçe yağlayıp tuz serpin. Balıkları sebzelerin üzerine yerleştirip dereotu dallarını serpiştirin. Fırına verin. 20 dakika pişirip sıcak servis yapın.