



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ IZGARA ÇİPURA

2 balık çipura
1 havuç
1 kırmızıbiber
1 patates
4 çorba kaşığı zeytinyağı
2 sivri biber

Öncelikle sebzeleri küçük küpler halinde doğrayın. Tavadaki kızdırdığınız yağda sote edin. Pişen sebzeleri fırın kabına alıp üzerine fileto haline getirilmiş çipuraları yerleştirin. 200 derecedeki fırında 10 dakika kadar balıklar, pişinceye kadar üzeri kapalı olarak pişirin. Servis sıcak sıcak alıp günümüzde ikram edin.