



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KEFAL DOLMASI

- 1 adet kefal balığı
- 2 adet domates
- 2 adet yeşil soğan
- 1 adet yeşil biber
- 2 yemek kaşığı maydanoz
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- 1 adet limonun suyu
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz

Balığı ayıkladıktan sonra yıkayıp süzün. Doğranmış soğan, maydanoz, domates, karabiber, tuz, limon suyu ve tereyağını bir kasede karıştırın. Balığın iç kısmına bu karışımı doldurun. Folyo kağıdıyla balığı hiç hava almayacak şekilde sarın.

Önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında 25 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

