



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TON BALIĞI DOLGULU BİBERLER

SuperFresh Bütün Dilim Ton Balık 2 kutu
Mısır ½ paket
Kıyılmış dereotu ½ demet
Kornişon turşu 4 adet
Hardal 2 yemek kaşığı
Kıyılmış maydanoz 2 yemek kaşığı
Tuz

Biberleri ortadan kesin.

ekirdekleri temizleyin. Yağlanmış fırın tepsisine biberleri kayık şeklinde dizin.

200°C fırında 10 dk pişirin. Ayrı bir kapta ton balığı, mısır, hardal, turşu, dereotunu karıştırın.

Biberlerin içine hazırladığınız harcı koyun. zerine kıyılmış maydanozu serpin. Ilık servis edin.