



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TORBADA BALIK

### Malzemeler:

- 1 kg sardunya türü küçük balık
- 1 su bardağı kaşığı un
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1,5 tatlı kaşığı tuz

### Yapımı:

Un, tuz, karabiber, pul biber karıştırılır. Temizlenmiş balıklar bu karışıma bulanır. Fırın torbasına balıklar altlı-üstlü sıkışık yerleştirilir. Ağız sıkıca kapatılır, birkaç yeri iğneyle delinir. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 45-50 dakika pişirilir.

---