



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## YAĞSIZ BALIK YAHNİSİ

THY Skylife

1 mercan balığı  
2 kuru soğan  
6 diş sarımsak  
½ demet maydanoz  
2 su bardağı su  
4 g tuz

Mercan balığının içi temizlenir ve tuzlanır. Bir kuru soğan ortadan bölünür, soyulmuş altı diş sarımsak, iki su bardağı su ile ocakta kaynatılır. Kaynayan su yarısına gelinceye kadar çektilir ve ocağın altı kapatılır. Bir kuru soğan ince doğranır ve tuz ile ovulur. Maydanozlar ince kıyılarak soğana ilave edilir. Kaynatılan sarımsaklar sudan çıkarılarak maydanozlu karışıma eklenir. Bu karışım balığın içine doldurulur, fırın tepsisine alınır. Üzerine kalan su dökülür, alüminyum folyo ile kapatılıp önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15 dakika pişirilir.