



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YERELMALI ÇİPURA

Malzemeler:

4 adet temizlenmiş çipura balığı
1 adet konserve mısır
2 adet havuç
6 adet orta boy yer elması
5 adet çarliston biber
Tereyağı
Zeytinyağı
Limon
Tuz
Defne yaprağı

Yapılışı:

Balıkları temizleyin ve yıkayın. Diğer tarafta havuçları ince ince ve 5'er cm uzunluğunda doğrayın. Aynı şekilde çarliston biberleri de temizleyin ve bu şekilde doğrayın. Son olarak yer elmalarını da bu şekilde doğrayın (yer elması yerine kereviz de uygundur) mısırı da bu karışıma ekleyin. Karışıma limon tuz ve zeytinyağı ilave edin. Balıkların ölçüsüne göre metal folyo kesin ve balığı koyacağınız yere erimiş tereyağı sürün. Üzerine içi sebze karışımı ile doldurulmuş balığı koyun balığın üzerine de arzuya göre istediğiniz kadar 1 veya 2 tane defne yaprağı ekleyin. Diğer balıklarda aynı işlemi yapın ve folyoları düzgünce kapatın. Fırın tepsisinde yaklaşık olarak 1 saat kadar 175 derecede pişirin.