BALIK FIRINDA
 Kefal, Palamut

Malzemeler ; 4 kişi için

1 Kg Balık

1,5 kahve fincanı ZeytinYağ

1 adet Limon

2 orta boy Kuru Soğan

3 orta boy Domates

3 diş Sarımsak

1 bardak Su

1 demet maydanoz

Tuz, Karabiber

Yapılışı:

Pulları kazınmış, içi temizlenmiş balıklar 2 cm kalınlığında halkalar şeklinde kesilir ve fırın tepsisine sıralanır.

Tavaya, ince yarımay şeklinde kesilmiş soğanlar konularak, ½ fincan zeytinyağında hafifçe pembeleştirilir. Üstüne küçük küçük doğranmış domatesler ilave edilir. 5 dakika kadar kavrulduktan sonra üzerine su, sarımsak, karabiber, tuz, yarım limonun suyu ve kalan 1 fincan zeytinyağ konularak 15-20 dakika kadar daha pişirilir.

Bu karışım, tepsideki balıkların üstüne ilave edilir. Üstüne ince kıyılmış maydanoz ve ince ince kesilmiş yarım limon dilimleri yerleştirilir ve kızgın fırında 25-30 dakika pişirilir.

Soğuduktan sonra servis yapılır.