



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

FIRINDA İNEKOP



- 1 kg inekop
- 1 adet orta boy kuru soğan
- 1 adet limon
- 6 diř sarımsak
- 1 ay bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- 1 tatlı kaşığı tuz

- # inekoplar başları atılarak temizlenir, yıkanır ve süzgece çıkarılır.
- # Zeytinyağın yarısıyla fırın kabı yağlanır. Balıklar sıkı sıkı dizilir.
- # zerine tuz, toz biber serpilir. Yarım daire şeklinde doğranmış soğan ve daire şeklinde doğranmış limon dilimleri konur. Soyulmuř bütün sarımsaklar atılır.
- # En son kalan zeytinyađı gezdirilir.
- # Fırın kabı önceden ısıtılmış 190 derece fırına verilir. Yaklaşık 50 dakika pişirilir.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Sarımsak balıklara farklı ve lezzetli bir tat katar.