



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ARPACIK SOĞANLI IZGARA KALKAN

4 adet kalkan
Yeterince arpacık soğanı
50 gr zeytinyağı
Tuz
Karabiber

1 dal maydanoz ve 4 adet arpacık soğanını ince doğrayın. Bütün kalacak şekilde kalkanın içini temizleyip yıkayın. Maydanoz, yağ, tuz, karabiber ve ince doğranmış arpacık soğanıyla kalkanı marine edin. Marine ettiğiniz balığı buzdolabında 1 saat dinlendirin.

Yapışmaz yüzeyli ızgara tavada balığın her iki tarafını da 6-8 dakika pişirin, hemen servis yapın.