



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](https://www.turkishseafood.org.tr)

## BADEMLİ BALIK KIZARTMASI

Su Ürünleri Tanıtım Grubu İZMİR

<https://www.turkishseafood.org.tr>

400-450 gr fileto eilmiş mezgit balığı (beyaz etli herhangi bir balık da kullanılabilir)

Orta boy 1 adet portakalın soyu

1 tatlı kaşığı dolusu bal

2 çay kaşığı tuz, karabiber

2 çay kaşığı kimyon

1 su bardağı un

2 adet yumurta

100 gr çekilmiş badem içi (yaprak badem ya da toz badem)

1 çay bardağı sıvıyağ

Fileto holine getirilmiş yani temizlenip kılçıkları çıkarılmış mezgit balığı iki kibrit kutusu büyüklüğünde parçalara ayrılır. İstenirse bu işlem balıkçıya da yaptırılabilir ya da beyaz etli dondurulmuş bir balık çeşidi de kullanılabilir. Balık parçaları derin bir tabağa yan yana dizilir. Diğer taraftan, bal ve portokol suyu küçük bir kasede iyice çirpılıp, balıkların üzerine gezdirilir. Tuz, karabiber ve kimyon da serpilip balıklar çevrilir. Balıklar bu sosta 15-20 dakika bekletilerek marine edilir. Un, bir tabağa yayılır. Yumurtalar derin bir kaptan, çatalla köpük köpük oluncaya kadar çirpılır. Çekilmiş bademler de başka bir tabağa koyulur. Sıvıyağın yarısı orta boy bir tavada kızdırılır. Marine edilmiş balıklar sosun içinden çıkarılıp önce una sonra çirpilmiş yumurtaya bulanır. Son olarak çekilmiş bademe bulanır ve kızgın yağda önlü arkalı, üzerleri altın sarısı oluncaya kadar kızartılır. (Balıkların iki tarafı da en az 4 dakika kadar kızartılmalıdır.) Kızaron balıklar servis tabağına alınır. Yağın kalanı aynı tavaya aktarılıp iyice kızdırılır. Kalan balıklar da arkalı önlü dörder dakika kızartılır ve sıcak sıcak servise sunulur.