



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK TAVASI

1 kilo balık (Kefal Mercan Uskumru Hamsi)
2 kahve fincanı un
1 çay bardağı zeytinyağı
1 limon
Tuz

Güzelce temizlenmiş balıklardan herhangi birisi, suyu iyice süzölüp bir bezle kurulanır. Bir kese kağıdına unla karıştırılmış tuz katılarak balıklar teker teker kesekağıdının içine konup ağzı elle sıkılır, çalkalanır, böylece balığın her tarafına unun bulaşması sağlanır. Bütün balıklar undan geçirilir. Bir kağıt içerisine, balıklar üzerinde fazla bulunan un silkenerek kese kağıdına dökülür. Böylelikle balıklar unlanmış olur. Balıkların, kızgın yağ bulunan tavada iki tarafı kızartılır, tabağa alınır. Tabaktaki balıklar, kesilmiş limonlarla, halkalar halinde doğranmış soğan, kıyılmış maydanozlarla süslenir, servis yapılır.