



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BARBUNYA BALIĞI ŞİNİTZEL

500 gr barbunya balığı
1 çay bardağı sıvı yağ
1 çay bardağı un
1 çay bardağı galeta unu
1 çay kaşığı karabiber
Tuz

Öncelikle bir tabağa galeta unu, un, karabiber ve tuz koyup karıştırıyoruz.
Temizlenmiş ve fileto şekline getirilmiş barbunya balıklarımızı bu unlu karışıma iyice buluyoruz.
Tavaya koyduğumuz 1 çay bardağı sıvı yağı iyice kızdırdıktan sonra balıklarımızı iyice kızartıyoruz.