



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ÇİNEKOP TAVA

1 kg çinekop  
1 çorba kaşığı tuz  
2 su bardağı soğuk su  
1 çay kaşığı karbonat  
2 su bardağı un  
2 demet taze soğan  
2 adet kırmızı turp  
1 demet roka  
'şer adet limon ve havuç  
Kızartmak için:  
Sıvıyağ

Çinekopları temizleyip, yıkayın. Suyu süzöldükten sonra içlerini tuzlayıp, 1 saat bekletin. Soğuk su ve karbonatı bir kaptaki karıştırın. Balıkları önce una sonra karbonatlı suya batırın. Kızdırılmış sıvıyağda kızartın. Taze soğan, kırmızı turp, roka, limon ve havuç dilimleriyle birlikte servis yapın.

[ML® Fırında Çinekop için tıklayın](#)

---