



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİNEKOP TAVA

Çinekop

Sıvıyağ

Tuz, karabiber

Maydanoz, yeşil soğan, dereotu, limon

1. Çinekopları temizleyip yıkayın.
2. Daha sonra karabiber ve tuzla tatlandırın.
3. Teflon tavaya bir miktar sıvıyağ döküp kızdırın.
4. Isınan yağa çinekopları dizin. Tavanın ağzını bir kapakla kapatın.
5. Yüksek ateşte 7-8 dk. pişirip servis tabağına alın.
6. Üzerine ince doğranmış yeşillikleri döküp limon sıkarak soğutmadan servis edin.