



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DENİZCİ USULU KALKAN

4 dilim kalkan balığı
20 gr. un
40 ml. zeytinyağı
4 adet domates
1 adet soğan
10 gr. tereyağı
yarım demet maydanoz
defne yaprağı
tuz

Kalakan dilimlerini yıkayıp kurulayın her iki yanını da una bulayın. Yağı tavaya koyun dilimlerin iki yanını da kızarana kadar pişirin. Domateslerin kabuklarını soyun, ince kıyın. Soğanı küpü küp doğrayın, maydanozu ince kıyın. Tencereye tereyağını koyup soğanları çevirin, domatesi, defne yaprağını, tuzu katın biraz daha çevirin. Servis tabağına kalkanı onun da üzerine sosunu dökün, servis edin.