



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİL BALIĞI BADEMLİ

Malzeme

- 4 adet dil balığı orta boy (derisi soyulmuş)
- 200 g Sana
- 100 g kabuğu çıkartılarak kıyılmış badem
- ½ demet maydanoz (kıyılmış)
- 1 çorba kaşığı un
- Kâfi miktar tuz

Hazırlanışı

Sana yağını bir tavaya koyup kızdırın, balıkları tuzlayıp unladıktan sonra Sana'nın içine yatırın, sağ sol çevirerek pişirin.

Pişenleri servis kabına koyun.

Tavada kalan Sana yağını başka bir kaba koyup bademleri içine atın.

Bademler kızarıırken maydanozu da Sana ile eritiş hemen balıkların üzerine döküp servis yapın.