



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİL BALIĞI FİLETOSU PANE

Dil balıklarını kuyruklarından uç açılıp, tutularak yukarı çekilmek suretiyle siyah derileri yüzölür, her balıktan 4 fileto çıkarılır. Bunlar yıkandıktan sonra kurulanır ve pişerken kıvrılmamaları için bıçakla hafif hafif yarım santim kesikler yapılır. İki küçük tabak alınır, birine çok ufalanmış iç ekmek, öbürüne yumurta, karabiber, zeytinyağı ile tuz konarak 8-10 defa çatalla çalkalanır. Fileto halindeki balıkların her iki yüzü önce yumurtaya sonra, ekmek ufaklarına batılır. Bu fileto balıklar, içinde kızdırılmış zeytinyağı bulunan tavaya atılır, hafif ateşte filetoların bir yüzü pembeleştikten sonra öteki yüzleri çevrilerek aşağı yukarı 6 - 7 dakika kızdırmak ve delikli kepçe ile tabağa alınarak, üzerine eritilmiş tereyağı veya margarin gezdirilerek servis yapılmalıdır.