



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİL BALIĞI MÖNİYER

- 16 parça dilbalığı
- 1/2 tatlı kaşığı tuz
- 1 sulu limonun suyu
- 1 su bardağı un
- 1/2 bardak rafine yağı
- 1 bağ kıyılmış maydanoz
- 1 çorba kaşığı dolusu tereyağı
- 1 sulu limonun suyu
- 1 adet limonun kabukları (tırtıllanmış, lira gibi kesilmiş)

- 1) Dilbalıklarını iç tarafından hafif pirzola demiri ile vurup yassıltınız ve tuzlayınız; limon suyunu serpiniz.
- 2) Sonra alt ve üstlerini una bulayıp balıkların boyunda bir tavaya rafine yağını koyup kızdırınız ve balıkların iç tarafı tavaya gelmek kaydıyla tava aldığı kadar balıkları yerleştirip alt ve üstlerini 2'şer, 3'er dakika kızartıp sıra ile servis yapacağınız tavaya diziniz.
- 3) Tam ortalarından dilimlenmiş limonları maydanoza batırıp balıkların üzerine yerleştiriniz.
- 4) Tereyağını küçük bir tavada hafif kızdırıp limon suyunu ilâve ediniz. Balıkların üzerine döküp hemen servis yapınız.