



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİL BALIĞI TAVASI

Malzeme

- 5 adet 250 gr'lık dil balığı
- 75 g (5 çorba kaşığı)
- Sana (ezilerek yumuşatılmış)
- 1/4 limon
- 2 çorba kaşığı ince kıyılmış maydanoz
- Bir tutam toz kırmızı biber
- Un
- Suyla çırpılmış yumurta sarısı
- Galeta unu
- Ayçiçek yağı (kızartmak için)

Hazırlanışı

Hazırlık:

Hazırladığınız çeyrek limonun suyunu sıkın. Sana'ya katıp, ezerek karıştırın. Kıyılmış maydanozu ve toz kırmızıbiberi ilave edin. Ezerek malzemeyi Sana'ya yedin.

Dil balıklarını önce una bulayın ve fazla ununu silkeleyin. Sonra az miktarda su ile çırpılmış yumurta sarısına bulayın. En son olarak da galeta ununa bulayıp, fazlasını silkeleyin.

Un, yumurta ve galeta ununa bulanmış dil balıklarını kızgın yağda kızartın.

Ana Yemek:

Dil balıklarını temizleyin, derisini çıkartın ve yıkayın. Orta kılçığını takip ederek başından kuyruğuna kadar bir kesik atın. Kestiğiniz hizadan fileto çıkarır gibi her iki tarafın etini kılçığından koparmadan sıyırın.

Önce Sana'yı hazırlayın. Aşağıda gösterildiği gibi, Sana'yı limon suyu, maydanoz ve kırmızıbiber ile birlikte ezin. Yağı buzdolabında soğutun.

Dil balıklarını hazırlık bölümünde gösterildiği biçimde una, yumurtaya ve galeta ununa bulayın. Bir tavada ayçiçek yağını kızdırın. Yağ kızınca balıkları tavaya koyup, her iki tarafları da altın sarısı renk alıncaya kadar kızartın. Kestiğiniz orta kısım iki yana doğru kıvrılacaktır.

Kızarmış dil balıklarını süzdürerek yağdan çıkartın. Üzerine havlu kâğıt serilmiş bir tabağa aktarın. Her balığın ortasına eşit miktarda maydanozlu Sana'dan koyun. Haşlanmış sebzelerle servis yapın.