



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET İSTAVRİT TAVA

Yarım kg. istavrit
3 yemek kaşığı un
Tuz
4 kaşık sıvıyağ

Temizlenmiş istavrit, yıkanır ve süzülür, önce tuzlanır sonra bir tabakta bulunan una bulanarak teflon tavaya dizilir, üzerine yağ ilave edilir, kapağı kapatılarak altı kızarana kadar pişirilir, üzerine servis tabağı kapatılarak ters çevrilir, tekrar tavaya konur, diğer yüzü de pişirilir. Bu yüzü de piştikten sonra servis tabağına alınır.

