



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATESLİ KALKAN TAVA

4 adet orta boy domates
1 bağ ince kıyılmış maydanoz
1 tatlı kaşığı kıyılmış soğan
1/2 tatlı kaşığı tuz
8 dilim kalkan (125'er gramlık)
1/2 su bardağı rafine yağı
1/2 tatlı kaşığı tuz
1 adet limon, 4'e yarılmış
2 çorba kaşığı un

- 1) Kalkanları yıkayıp kurulayınız. Alt ve üstlerini tuzlayıp bastırmadan una bulayınız.
- 2) Sonra bir tavaya yağı koyup kızdırınız ve kalkanları ilâve edip 4'er dakika alt ve üstünü altın sarısı kızartınız.
- 3) Domateslerin kabuklarını soyup enine ortadan yarıp çekirdeklerini çıkarınız, sonra ince kıyınız.
- 4) Sonra bir küçük tencereye yağı koyup kızdırınız. Soğan ilâve edip soteleyiniz.
- 5) Sonra domatesleri, defneyi ve tuzu ilâve ederek domatesler tamamen suyunu çekinceye kadar 8-10 dakika pişiriniz.
- 6) Balıkları bir tabağa diziniz ve üzerine hemen domatesli harcı dikkatlice koyup maydanozu serperek servis yapınız.