



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVADA DİL BALIĞI

4 adet büyük ya da 8 adet küçük dil balığı

tuz

1 limon suyu

2 çorba kaşığı un

yarım bardak ayçiçek yağı

dört dilim limon

1 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz

Balıkları temizleyin, alt ve üstlerine limon suyu sürün, tuzlayıp una bulayın. Balıkları tavada kızdırdığınız yağa kuyruklarından tutarak yatırın. Balıkları ikişer defa alt üst ederek dörder dakika kızartın. Servis tabağına alınca, üzerine maydanoz batırılmış birer dilim limon koyun. Sofraya getirin.