



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İSTAVRİT TAVASI

İstavritin iç ve kulaklarını iyice ayıklayıp gerekenlerin pullarını kazıyınız. Tavada zeytinyağını yaktıktan sonra tavayı ateşten indiriniz. Temizlenip hazırlanan balıkları bu kızgın yağlı olan tavaya düzenle yanyana dizdikten sonra tekrar ateşe koyunuz. Balıkların kızarma sırasında yapışmaması için ara sıra tavayı silkiniz. Balıkların tavanın altına gelen kısımları kızardığı zaman tavanın üstüne bir düz kapak kapayarak hemen zeytinyağını süzünüz. Sonra tavayı kapakla ters yüz ediniz. Balıklar doğal olarak kapağın üzerinde kalacağından bunları yavaş yavaş tavaya çekip, kenarından yağın koyunuz. Şimdi de balığın kızarmamış olan tarafını kızartınız. Sonra tavayı ateşten indirip üstünü kapayınız ve süzerek hemen ters yüz ediniz. Balıkları kapaktan kadayıf tabağına (aynen kadayıf çeker gibi) çekiniz ve üstüne sıcak sıcak limon sıkarak sofraya getiriniz.

[ML® İstavrit Buğulaması için tıklayın](#)

