



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## İSTAVRİT KIZARTMASI

18 adet iri Karadeniz istavriti  
450 gr. kök kereviz  
300 gr. yeşil salata  
1 demet maydanoz  
2 adet yumurta  
İyice ufalanmış bayat ekmek içi  
Salçası için:  
5 çorba kaşığı zeytinyağı  
1 çorba kaşığı sirke  
1 tatlı kaşığı hardal

Balıkları temizledikten sonra başlarını koparıp, kılçıklarını çıkarınız. Kök kerevizleri yıkayıp ayıklayınız. Cips yapar gibi rendeyle çok ince doğrayınız. Limonlu tuzlu suya atıp sararmasını önleyiniz. Yeşil salatayı iyice yıkayıp ayıklayınız. Zeytinyağını, sirkeyi ve hardalı iyice çırparak karıştırınız. Bayat ekmek içlerini iyice ufalayın, eğer çok sertse havanda döverek unufak ediniz. Ufaladığınız ekmek içini bir tabağa koyunuz. Başka bir kâsede yumurtaları kırıp, omlet yapar gibi çırpınız. Yumurtayı da bir tabağa dökünüz. Kök kerevizleri sudan çıkarıp kurulayınız. Kızgın bol kızartma yağı içinde cips gibi kızartınız. Balık tavaında yağı kızdırınız. Hazırladığınız balıkları önce yumurtaya sonra ekmek içine bolca bulayınız. Kızgın yağda ekmek içlerini yakmadan altın rengini alıncaya kadar her yüzünü 2 dakika kadar kızartınız. Yumurtalı ekmek içi ne kadar bol olursa o kadar lezzetli olacaktır balığınız.

**ML® İstavrit Buğulaması (görsel)**