



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAĞITTA DİL BALIĞI

6 adet iri dil balığı

2 adet limon

Maydanoz

Az ayçiçek yağı

Tuz

Alüminyum kâğıt

Dil balığının siyah derisini soymak için ayrık dibine tuz koyup ovalayın. Deriyi kaldırın ve tutup çekin. (Çabuk çıkar.) Ayıklayıp alüminyum kâğıda dizin. Tuzlayıp yağlayın. Maydanozu limonu da koyup sarın. Firma verin. 45 dakikada hazırdır.