



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KALKAN A LA NORMAND

Taze ve yağlı kalkan balığının içini ve kulaklarını iyice ayıklayıp pullarını çıkarınız. Arkasından uzunlamasına yarıp kılçık kemiğinin etlerini ayırınız. Bu etle kılçığın arasına Tereyağlı Soğuk Salça koyunuz. Bir parça tereyağı, çentilmiş 6 adet soğan, tuz, biber, ince kıyılmış maydanozu bir sahana yayınız. Üzerine balığı yatırıp bir tutam tuz serpiniz. Bir limon suyu, biraz erimiş tereyağı, 1 şişe elma suyu ile ıslatıp fırına sürünüz. Arasıra kendi suyunu üzerine gezdirerek pişiriniz.

---