



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## KALKAN BALIĞI TAVASI

1200 gram kalkan balığı  
1 1/2 kahve fincanı un  
275 gram ayçiçeği yağı (1 1/4 bardak)  
Tuz

1 Üç - dört santim eninde ve 8 - 10 santim uzunluğunda, yani iki parmak eninde parçalara kesilmiş ya da balıkçıya kestirilmiş 1200 gram kalkan balığını iyice yıkayıp tuzladıktan sonra balıkların tuzu çekmesi için bunları bir saat kadar bir tarafa bırakmalıdır.

2 Sonra balık parçalarını teker teker olmak üzere, bir tabak içindeki 1.1/2 kahve fincanı una bulamalı ve unlanmış balıklar hafifçe silkelemek suretiyle üstlerindeki un fazlasını gidermeli, sonra da bunları, içinde, iyice kızdınmış bir, bir çeyrek bardak rafine ayçiçeği ya da zeytinyağı olan tavaya atarak, önce bir, sonra da diğer taraflarını nar gibi oluncaya kadar 10-14 dakika kızartmalı ve bir delikli kepe ile iyice süzölmüş olarak tabağa almalı, yanında dilimlere bölünmüş limon olduğı halde servis yapmalıdır.