



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIZARTILMIŞ SEBZELİ ÇİNEKOP

4 adet çinekop
1'er adet havuç ve patates
10 adet mantar
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 su bardağı mısır unu
Kızartmak için:
Sıvıyağ

Kabukları soyulmuş ve küp doğranmış havuç ve patatesi zeytinyağında kavurun. Dilimlenmiş mantarları ilave edip birkaç dakika daha kavurduktan sonra ocağın altını kapatın. Ayıklanmış çinekopları filetolarına ayırın. Mısır ununa bulayıp kızgın sıvıyağda arkalı önlü kızartın. Servis tabağına aldığınız filetoları kavrulmuş sebzelerle birlikte servis yapın.