



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## NEFİS KALKAN

Refika Birgöl

1 adet (1,5-2 kg.) Kalkan Balığı  
Dört Renk Çekilmiş Karabiber  
Tuz  
Un  
Zeytinyağı  
Tereyağı

Kalkanı alırken fırına girebilecek özellikte sahan ya da tavanıza sığacak boyuttaki olmasına dikkat edin. Balığı alırken de balıkçıınızdan derili tarafından ince bir çizik açarak kalkanı temizlemesini ve diğer kısımlarına dokunmamasını, bütün bırakmasını rica edin. Eve gelip balığı su ile yıkadıktan sonra havlu peçete ile iyice kurulayın. Üzerinde hiç su kalmaması, pişerken yağ sıçratmaması için önemli. Bir taraftan da fırını, üst ve alt tarafı ve fanı çalışır şekilde 200 dereceye getirin. Kalkanı geniş bir kaba koyun ve iki tarafını biraz tuz ve 4 renk çekilmiş karabiberle tatlandırın. Sonra üstüne biraz un serpin ve bu şekilde iki tarafını da unlayın. Kalkanın boyuna uyacak en büyük tavayı ocağa alın ve içine tavanın dibini yağlayacak kadar zeytinyağı gezdirerek ısıtın. Lezzetini artırmak için de 1 çorba kaşığı kadar tereyağı ekleyin. Kalkanı bu ısınan kızgın yağda kahverengi tarafı aşağı gelecek şekilde 5 dakika kızartın. Kalkan kızartırken, tavayı biraz eğip, kaşığa gelen yağı alarak üzerine gezdirin. Sonra tavayı doğrudan fırının orta rafının bir üst rafına yerleştirin ve boyutuna göre 10-20 dakika boyunca üzeri kızarıncaya kadar pişirin. Çok kurutmamaya özen gösterin.

