



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PARMESAN PANELİ DİL BALIĞI

40 gr zeytinyağı
1 çay kaşığı karabiber
1 adet limon
4 adet dil balığı

Dil balıklarının içini temizleyin. Bir tabakta parmesan rendesi ve karabiberi karıştırın. Balıkları bu karışım içinde her tarafı iyice bulanacak şekilde çevirin. Orta ateşte, zeytinyağı ile bu balıkları yüzlerini 3-4 dakika kızartın. Limon suyu ile servis yapın.