



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİSİ BALIĞI PANE

4 tatlı kaşığı tereyağı
1,5 çorba kaşığı limon suyu
1 çay kaşığı kekik
1/2 çay kaşığı tuz
1 çimdik karabiber
4 adet ince kıyılmış ançuez
4 adet temizlenmiş orta boy pisi balığı
4 çorba kaşığı un
1/2 tatlı kaşığı tuz
4 adet çırpılmış yumurta
1 su bardağı galeta unu
2 su bardağı rafine yağ

1) Küçük bir kaba tereyağını, Vz kaşık limon suyunu, kekiği, tuzu, biberi ve ançuezi koyup iyice karıştırınız ve saklayınız.

2) Pisi balıklarını 2'şer santim baş ve kuyruklarından mesafe bırakarak tam ortadan sağlı sollu kemiğin üzerinden filetoyu koparmadan yarararak hafif elinizle filetoyu sağa ve sola açınız. Balığın ortası aynen bir sandal gibi olacaktır, sonra 1 çorba kaşığı limon suyu, unu ve tuzu serpip, evvelâ una, sonra çırpılmış yumurtaya ve galeta ununa bulayınız, yalnız balığın bir tarafı ve tam ortası sandal gibi açık olmalıdır.

3) Bir tavada rafine yağın kızdırıp 4 dakika balıkları altın sarısı gibi renk alıncaya kadar kızartınız, hemen yağsız olarak yağdan çıkarıp bir tevzi tabağına diziniz.

4) Yarık yerlerine hazırladığınız tereyağını doldurup hemen servis yapınız.