



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİSİ BALIĞI TAVASI MÖNİYER USULÜ

Küçüklerinden 1 kilo pisi balığı

2 çorba kaşığı un

yeteri kadar tuz

Kızartmak için:

1 bardak zeytinyağı

Üstüne koymak için:

5 çorba kaşığı margarin yağı

1/2 limonun suyu

1 kahve fincanı kıyılmış maydanoz

Balıkların solungaçlarını çekip çıkardıktan sonra bu delikten sokulacak parmakla içlerini çıkarmalı. Yüzgeçlerini ve çevresindeki yüzgeçleri kesip attıktan sonra bol akarsuda iyice yıkamalı ve büyük delikli bir süzgece koyup sularını iyice süzmeli.

Sonra balıkların etlerini zedelemekten kavrarak içlerindeki kalın kılçığı kırmalı. Eğer böyle yapılmazsa kalın kılçıklı bütün balıklar gibi pisiler de tavada pişerken kıvrılırlar.

Balıkları tuzladıktan sonra una bulamalı ve içinde kızdırılmış bir bardak zeytinyağı bulunan tavaya teker teker veya ikişer ikişer koyup iki yanlarını da kızartmalı. İki yanları da kızaran balıkları kevgirle tavadan alıp yağlarını süzdükten sonra servis tabağına yerleştirmeli. Üzerlerine yarım limonun suyuyla kıyılmış maydanozu serpiştirdikten sonra margarin yağını tavada kızdırıp balıkların üstüne dökmeli ve sıcak sıcak sofraya götürüp servis yapmalı.