



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SARIMSAKLI ALABALIK

750 gr alabalık flatosu (temizlenmiş, ayıklanmış, yıkanmış)
1/2 limonun suyu
1 kahve kaşığı tuz
1 kahve kaşığı karabiber
75 gr (1/2 su bardağından biraz fazla) un
6 çorba kaşığı rafine yağ
3 arpacık soğanı (ince doğranmış)
3 diş sarımsak (dövülmüş)
1 kahve kaşığı fesleğen
30 gr (2 çorba kaşığı) tereyağı
1 çorba kaşığı maydanoz (ince kıyılmış)

Alabalık flatolarını peçete üstünde kurutup, bir tabağa yerleştirerek, üstlerine limon suyu, tuz ve biberi serpiniz. Alabalıkları bir süzgece koyup, üstlerine unu serpiniz. Süzgeci sallayarak, balıkların iyice una bulanmasını ve fazla unun dökülmesini sağlayınız. Büyük bir tavaya 3 çorba kaşığı rafine yağ koyup, orta ateşte kızdırınız. (Yağ ince bir tabaka halinde tavayı kaplamalıdır, kaplamıyorsa biraz daha yağ ekleyiniz.) Balıkları tavaya koyup, tahta kaşıkla hafifçe karıştırarak 5 dakika, renkleri pembeleşinceye kadar pişiriniz. Soğan, sarımsak ve fesleğeni (ekleyip, arasıra karıştırarak 2 dakika daha pişiriniz. Tavayı ateşten alıp, tereyağı ve maydanozu ekleyerek karıştırınız. Alabalıkları ve suyunu ısıtılmış 4 küçük servis tabağına aktarıp, servis ediniz.
