



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

TAVADA BALIK

Balık pişireceğimiz kaba yeteri kadar zeytinyağı konur. Kemikleri Ve derisi çıkarılmış, küçük küçük kesilmiş limonlu, tuzlanmış balık unlanır, yumurtaya bulanır, kızgın yağa konur. Alt, üst kızardıktan sonra çıkarılır. Balık filetosunu balıkçılara çıkartmak daha doğrudur. Eğer porsiyon kemikli balık pişirilirse yumurtasız yalnız una bulanıp yağda kızartılmalıdır.