



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVADA KALKAN BALIĞI

- 4 Yemek Kaşığı Sana Klasik Kase
- 2 Yemek Kaşığı maydonoz kıyılmış
- 3 Yemek Kaşığı un
- 2 Diş sarımsak
- 6 Parça kalkan balığı

Balıkları yıkayıp, sularını süzün.Unu, sarımsağı, tuz ve karabiberi karıştırın. Kağıt havlunun üzerine yayın. Balıkları bu karışıma bulayın. Teflon sana klasik kase margarini koyun. Isındıktan sonra balıkların iki tarafını da kızartın. Servis tabağına alın.Kalan yağın içine maydanozları atıp, çıkartın. Balıkların üzerini süsleyerek servis yapın.