



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TEKİR BALIĞI IZGARA

8 adet küçük ya da 4 adet büyük tekir balığı

1/2 su bardağı un

1 kahve fincanı zeytinyağı

6 çorba kaşığı limon sosu

- 1) Tekirleri temizleyin, sırt kılçığını, kuyruğunu ve kanatlarını bir makasla kesip, yıkayıp kurulayınız.
 - 2) Sonra balığı tam ortasından bıçağın ucuyla iki tarafından 4 santim uzunluğunda hafif yarınız, tuzlayıp ve hafifçe unlayıp yağlayınız.
 - 3) Izgarada 6'şar dakika alt ve üstünü pişirip hemen limon sosu ile servis yapınız.
-