



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TEKİR BALIĞI TAVA

8 adet küçük ya da 4 adet büyük tekir balığı

1/2 su bardağı rafine yağı

1/2 tatlı kaşığı tuz

1 adet limon, 4'e yarılmış

2 çorba kaşığı un

Tekir balıklarının boynunun 2 santim önüne kadar karnını temizleyin, sırt kılçığını, kuyruğunu ve kanatlarını bir makasla kesip, yıkayıp kurulayınız.

Sonra balığı tam ortasından bıçağın ucuyla iki tarafından 4 santim uzunluğunda hafif yarıңыз, tuzlayıp ve hafifçe unlayıp yağlayınız.

Sonra bir tavaya yağı koyup kızdırınız ve barbunyalari ilâve edip 4'er dakika alt ve üstünü altın sarısı kızartıp limonlarla beraber servis yapınız.