



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TEKİR PANÇO

Yarım kg tekir
2 adet bostan patlıcanı
1 ay bardağı un
Tuz
Kızartmak için:
Sıvıyağ
Domates sos için:
2 adet domates
1 orba kaşığı sıvıyağ
2 diş sarımsak

Filetosu çıkarılmış tekiri iri parçalar halinde doğrayın. Bostan patlıcanlarını alacalı soyup, uzun dilimler halinde kesin. Acısını almak için tuzlu suda 20 dakika bekletin. Süzdükten sonra iyice sıkıp, kurulayın. Dilimlerin üzerine balık filetoları pay edip rulo şeklinde sarın. Una bulayıp kızgın sıvıyağda önlü arkalı kızartın. Kızarmış tekir panoları servis tabağına alın. Sos için, kabukları soyulmuş domatesleri rendeleyin. Sıvıyağda dövölmüş sarımsakla birlikte 2-3 dakika soteleyin. Panoların üzerine gezdirip sıcak olarak servis yapın.