



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU TEKİR

<https://yemek.name>

12 adet tekir balığı
1 su bardağı yoğurt
2 diş sarımsak
Tuz
Un
Kızartma için:
Sıvı yağ

Oda sıcaklığındaki yoğurdu sarımsak ile çeşnilendirin.
Temizlenmiş balıkların kafalarını hafifçe tuzlayıp, una bulayın.
Kızgın yağda her iki tarafını kızartıp, kağıt havlu üzerine alın.
Kızartılan balığın üzerine sarımsaklı yoğurt gezdirerek servis yapın.

Not: Balık taze ise hiçbir sağlık problemi ile karşılaşmadan yanında yoğurt tüketebilirsiniz.



