



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ALABALIK TAVA

8 adet alabalık
1 su bardağı un
4 çorba kaşığı tereyağı
1 fincan sıvı yağ.

Alabalıkların yüzgeçleri kesilip içi çıkarılır ve solungaçları çekilerek alınır. İyice temizlenene kadar yıkanarak süzülür. Kağıt peçete veya temiz bir bezle balıkların suyu alınır. Tavaya sıvı yağ ve tereyağı koyarak kızdırılır. Balıklar unlanır ve silkelenerek fazla unlarından kurtarılır. Tava iyice kızınca, balıkların sırtları size bakacak şekilde yağa konur. 4-5 dakika kızarana kadar bir tarafı pişirilir ve öbür yüzü çevrilip 4-5 dakika daha kızartılır. Balıkların karın tarafları size bakacak şekilde servis tabağına alınır. Tabağın kenarları isteğe göre süslenir ve kalan tereyağı eritilip üzerine bir limonun suyu ilave edilir. Hazırlanan sos balıkların üzerine dökülür.

