



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BADEMLİ ALABALIK FİLETOSU

4 adet alabalık (200 gr.lık ayıklanmış)
1 çay bardağı Bizim Ayçiçek Yağı
1 çay bardağı badem filesi
½ limonun suyu
2 çorba kaşığı Bizim Mutfak Un
1 çorba kaşığı soya sosu
Tuz
Karabiber

- ❑ Tavada Bizim Ayçiçek Yağı'nı kızdırın.
- ❑ Balıkları tuzlayıp, üzerine karabiber serpiştirin. Bizim Mutfak Un'a bulayıp, alt üst çevirerek kızartın. Servise vereceğiniz tabağa yerleştirin.
- ❑ Diğer bir tavaya bademleri koyup, yağda biraz renk aldırın.
- ❑ Soya sosu ve limon suyunu ilave edip, kaynatın.
- ❑ Bu karışımı balıkların üzerine kaşıkla gezdirerek dökün.
- ❑ Yeşilliklerle arzuunuza göre süsleyip, servis yapın.