



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAHARATLI VE ZEYTİNLİ BALIK

Önce tapenade'i hazırlayın. Domatesleri ikiye bölün ve çekirdeklerini çıkarın. Domatesi küp küp doğrayın ve bir kapta zeytin, ançuez, Frenk soğanı, fesleğen, limon suyu ve zeytinyağı ile birlikte karıştırın. Tatlandırmak için biber ekleyin. Derin bir kap içinde sarımsağı kekik, pul biber, kimyon, tuz, biber ve zeytinyağı ile karıştırın ve küp şeklinde doğranmış balıkları ekleyin. Bir süre bekletin. Fritözde yağı 175 °C'ye ısıtın. Derin bir tabak içinde hızlı bir şekilde un, yumurta ve 125 ml soğuk su ile sulu bir hamur hazırlayın. Balığı hamurla kaplayın. Bir seferde 5-6 balığı 3-4 dakika kızartın. Karidesi, biraz kağıt havlu üzerinde süzün. Yanında biraz tapenade ile tabaklara servis edin. Patates püresi ve brokoli salatası ile çok lezzetlidir.