



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK FİLETOSU TAVASI

MALZEMES'

1 kg. balığın filetosu
2 kaşık un
2 adet yumurta
1 su bardağı kızartma yağı
Yeterince tuz
Limon
Karabiber

YAPILIŞI:

Byük boy mezgit, kefal, kofana ve bütün tatlı su balıklarının, özellikle alabalığın filetosu çıkar. Meraklısı, izmarit gibi, çok kılçıklı, pullu derin su balıklarının da filetosunu çıkarır. Bu ufak balıkların filetosunu çıkarmak zor olursa da, yemesi çok lezzetlidir.

Filetosunu çıkardığınız balıkları iyice yıkayıp, temizleyin. Üzerine tuz ve biber ekip bir kenarda bekletin. Bir kap içinde, yumurtaların, ak ve sarıları karışincaya kadar çırpın. Yağı bir tavada, kızdırın. Balık filetolarını önce una ba-tırıp, fazla unu silktikten sonra, çırpılmış yumurtaya batırıp, kızgın yağa atın. Alt ve üstü pembeleşinceye kadar kızartın. Kızarttığınız balıkları kağıt yayılmış bir tepside bekleterek, fazla yağlarını süzdürün. Servis tabağına dizip, limon ve yeşillikle süsleyip servis yapın. Kızartırken iri çekilmiş mısır unu kullanmanızı salık veririm.
