



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK PANE

400 gram balık fileto
1 su bardağı galeta unu
1 çay bardağı un
2 yumurta
Kızartmak için sıvı yağ

Balık etlerini dilimleyip una bulayın. Yumurtaları bir kâbın içinde çırpın ve una bulanmış balık dilimlerini yumurtayla her yerini kaplayın. Daha sonra galeta ununa bulayıp yağın içinde kızartın.

