



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BALIK TAVA

Tavaya uygun balık  
Zeytinyağı  
Yeterince beyaz un  
Tuz

Balıkçıda temizletip aldığınız balıkların, eğer varsa, sırlarını ve pullarını temizleyin ve bol suda yıkayın. İçinde pıhtılaşmış kan bırakmamaya gayret gösterin. Bir tavada zeytinyağını kızdırın, barbunları una bulayıp tavaya atın. Küçük balıkların bir yanını 10, diğer yanını da 10 dakika kızartıp alın. Büyük olanlar ise birkaç sefer çevrilmelidir.

Balığı una bularken, kızartırken ve kızarttıktan sonra şu hususlara önemle dikkat etmek gerekir:

Kullanacağınız beyaz unu muhakkak eleyin. Çünkü unun kullanılma maksadı balığın o hassas ve lezzetli etini kızgın yağda kavulmaktan korumak içindir. Unun fazlası, özellikle un toprakları bu lezzeti bozar. Bu nedenle unu elememiz tercih edilir.

Balığı una buladıktan sonra fazlasını silkeleyiniz.

Balığı kızartmak için zeytinyağını tercih edin. Bazı kişiler ağır olduğunu söyleseler bile diğer yağlar zeytinyağı kadar lezzet vermez.

Zeytinyağının muhakkak kararınca kızgın olmasına dikkat edin. Ancak yağ aşırı kızgın veya yanmış olmamalıdır. Aşırı kızgın yağ balığı kavurur. Yanık yağ ise tadını bozar. Yeterince kızgın olmayan yağ ise balığa o çitir çitir olma özelliğini veremez, balık çok yağ emer ve çok yumuşak olur.

Balığı kızgın yağa azar azar koymalısınız. Az miktarda konmazsa yağ soğutur ve balığın fazla yağ çekmesine neden olur.

Balığı aldığınız servis tabağına kağıt havlu sermeniz, fazla yağ almanız açısından tavsiye olunur.

Balıkları tabakta soğutmadan, azar azar yemelisiniz. Aksi takdirde kafası ve kılıcı sertleşir, gevrekliğini kaybeder.

Balığın yanında gidecek en güzel şey yeşil sivri biber, hormonsuz tarla domatesi, kuru soğan ve küçük körpe hıyarlardan yapılmış bir çoban salatasıdır. Salatanın üzerine muhakkak Ayvalık'ın dünya güzeli sızma zeytinyağını ilave edin ve kararınca limon sıkın.

Salataya koyacağınız kuru soğanı halkalar halinde kesip acı suyunu almak için tuz ile iyice yoğurun.

Uygun Balıklar: Hemen hemen bütün balıklar tavaya uygundur. Ancak en uygunları barbunya, tekir, istavrit, kırıca, hamsi, sardalya, çinekop ve gümüş balığı(aterina) gibi balıklardır.