



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK TAVA

1 kg balık (şardalya)
1 su bardağı sıvı yağ
2 çorba kaşığı un

İyice temizlenmiş balıkları (pullu ise pulları yıkandıktan sonra) süzülür. Tuz ve biberlendikten sonra iyice unlanır. Tavada yağ kızdırılır. Fazla unları silkelenen balıklar çevrilerek kızartılır. Fazla yağı almak için balıklar kâğıt havlu üzerine bırakılır. Servis tabağına alınır. Üzerine dilerseniz kıyılmış maydanoz, dilimlenmiş limon, bol yeşille soğanla servis edilir.
