



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK TAVASI (FLETODAN)

Levrek, kefal, mercan, sinarit gibi balıklardan

800 gram balık filetosu
220 gram rafine çiçek yağı (1 bardak)
1 1/2 kahve fincanı un
1 adet yumurta
Tuz

1 Baş ve kuyruğu çıkarılmış olarak tartılmış 800 gram balığı, kitabımızda anlatıldığı şekilde keserek ya da balıkçıya kestirerek, her biri aşağı yukarı yüz yirmişer gramdan 6 fileto çıkarmalı. Sonra bunları yıkayıp tuzladıktan sonra 1 saat kadar bir tarafa bırakmalıdır.

2 Sonra filetoları, bir tabak içindeki yarım kahve fincanı una hafifçe batırmak suretiyle az unladıktan sonra (az silkelemek suretiyle balığa yapışmış olan bir kısım unların dökülmesini sağlamalıdır) bu fileto balıkların bir tabak içinde çalkalanmış 1 adet yumurtaya iyice bulamalı, sonra da bunları, içinde dumanı tütercesine kızdırılmış 1 bardak çiçek ya da zeytinyağı olan tavaya atarak, filetonun önce bir, sonra da diğer taraflarını hafifçe pembeleşinceye kadar aşağı yukarı 4 - 5 dakika kızartmalı ve bir delikli kepçe ile tabağa alarak yanında dörde kesilmiş 1 adet limon olduğu halde servis yapmalıdır.