



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK TAVASI

1000 gr. balık
1 kahve fincanı un
200 gr. zeytinyağı (1 bardak)
1 tane limon
Tuz

Bu tava kefal yavrusu, mercan yavrusu, istavrit, uskumru, gibi balıklardan yapılır. Balıklar pullu ise pulları kazınır, içleri çıkarılır. Pulsuz ise yalnız içleri çıkarılır, yıkanır, tuzlanır ve bir tarafa bırakılır. Sonra bu balıklar tabakta bulunan una batırılarak unlanır, içinde iyice kızdırılmış zeytinyağı bulunan tavaya atılır. Balıkların bir tarafı pembeleşince, öbür tarafları çevrilmek suretiyle 5-6 dakika kızartılır ve delikli kepçe ile tabağa alınır. 1 limonla servis yapılır.