



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK TAVASI (YASSI BALIKLARDAN)

Pisi, kalkan yavrusu dil gibi balıklardan

1000 gram yassı balık
220 gram rafine ayçiçeği yağı (1 bardak)
1/2 kahve fincanı un
1/2 adet limon
Tuz

1 Kulak denen solungaçları, çıkarıldıktan sonra açılan delikten parmak sokmak suretiyle içleri temizlenmiş 1 kg. yassı balıkların etleri zedelenmeden kıvırmak suretiyle içlerindeki kalın kılçığın birkaç yerinden kırılmasını sağlamalı (kılçıkları kırılmayan balıklar pişerken tavada kıvrılırlar) ve yıkayıp tuzladıktan sonra 1 saat bir tarafa bırakmalıdır. (Dil balığının yalnız bir tarafındaki siyah derisini yüzmek gerekir)

2 Sonra balıkları, bir tabak içindeki una batırmak suretiyle unladıktan sonra bunları teker ya da çiftler olmak üzere, içinde dumanı tütercesine kızdırılmış 1 bardak ayçiçeği ya da zeytinyağı olan tavaya atmalı ve balıkların bir taraflarını hafifçe pembeleştikten sonra diğer taraflarını çevirmek suretiyle balıkları 4-7 dakika arasında kızartmalı ve табаға alarak servis yapmalıdır.

Not: 5 - 6 tanesi 1 kilo gelenler 4 dakika, 3-4 tanesi 1 kilo gelenler 5 dakika, 2 tanesi 1 kilo gelenler 6 dakika ve daha büyükleri de 7 dakika kızartmalıdır.