



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BALIKLI ROKA SALATASI

10 adet istavrit  
1 şişe soda  
1,5 su bardağı un  
1 demet roka  
2 adet beyaz soğan  
1 çorba kaşığı kırmızı pul biber  
1 limon suyu  
Maydanoz, minik domatesler

İstavritleri yıkayıp temizleyin. Bir kabın içine alıp üzerine sodaları döküp 15 dakika kadar bekletin. Sonra süsüp unlu bir kabın içinde harmanlayın. Fazla unu silkeleyin. Tavanın içine yavaşça atıp balıkları yağda kızarıncaya kadar pişirin. Sıcak olarak ikram edin. Yanında salatasını hazırlamak için rokaları yıkayıp tabağa alıp üzerine bol limonu sıkın. Yarım ay şeklinde doğranıp baharatla ovalanmış soğanlar ve doğranmış rokanın üzerine döküp yanında ikram edin. Renkli domatesleri de üzerine ekleyip balıklarla ikram edin.