



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇAPAK TAVA

İBB Su Ürünleri Hali Müdürlüğü

Çapak balığı
Bol miktarda ayçiçeği yağı
İnce mısır ve buğday unu
Sarımsak
Sirke
Tuz
Süt
Terbiye sosu

Derin bir kap içine 1 bas sarımsağı ince rende ile rendeleriz. Sirke, süt, ayçiçeği yağını ve tuzu ilave ederiz. Geniş bir kap içine ince mısır unu veya buğday ununu dökerek tuzla karıştırırız. Balıkların derileri yüzölçümüyle pullarından ayrılır. Pul ve derileri temizlenen balıkların üzerlerine solungaçlarına paralel olarak fazla derin olmayacak şekilde bıçakla çizik atılır. Çizilen balıklar önceden hazırladığımız terbiye sosuna yatırılarak 3 ila 4 saat buzdolabında bekletilir. (buzdolabına hava almayacak şekilde yerleştiriniz.) Yeteri kadar dolapta bekleyen balıkları çıkartılıp önceden hazırladığımız una bulayarak derin bir tava kızgın yağ ve yüksek ateste pisirelim.

Pisirikken dikkat edilmesi gerekenler:

- Balık yağın içinde yüzecek
- Yağ azaldığı takdirde ilave edilecek
- Balığın bir tarafı tam pismeden diğer tarafı çevrilecek
- Çapak balığı yağın içinde iyice pismesi gerekiyor bunun nedeni içindeki küçük kılçıkların yanması ve etindeki istenmeyen kokunun gitmesi.
- Balığın tamamen pistiğini anlamak için, önceden balığın üzerine attığımız çiziklerin iç kısımların rengi portakalimsi olacak hale gelmesi gerekiyor.

Not: Deri yüzme isini İngiliz pensesi ve biraz kül ile kolayca yapabiliriz.