



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ÇAY BALIĞI KIZARTMASI

3 Yemek Kaşığı Sana Mutlu Aile  
2 Fincan un  
5 Adet çay balığı  
2 Çay Kaşığı tuz

Öncelikle sana mutlu aile tavaya konulur ve iyice kızdırılır. Daha sonra önceden hazırlanmış balıklar tuzlanıp her iki tarafını unladıktan sonra tavaya yerleştirilir ve iki tarafı da iyice kızartılır. Biraz soğuduktan sonra servis yapılır.

---