



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ÇİROZ TAVASI

12 adet irice çiroz balığı  
2 adet yumurta sarısı  
75 gram un (1.5 kahve fincanı)  
75 gram su (1 kahve fincanı)  
220 gram zeytinyağı (1 bardak)

1) Baş ve kuyruk kısmı çıkarılmış 12 adet irice çiroz balığını ağırca bir şeyle döğdükten sonra, balıkları karınlarından açarak, içlerinin kılçıklarını ve üstlerinin ince derilerini çıkarmalı, sonra da temizlenmiş bu balıkları, cüzdan gibi ikiye açılmış olarak bir tepsiye yerleştirdikten sonra, üstlerini iyice kaplayabilecek kadar su doldurmalı ve iyice yumuşamaları için iki üç saat kadar suda bıraktıktan sonra, balıkları sudan çıkarmalı ve iyice kurularak yaşlıklarını gıderdikten sonra bir tarafa bırakmalıdır.

2) Sonra çukur bir tabağa 1.1/2 kah. fincanı un koyarak buna, 1 kah. fincanı suyu sicim gibi akıtmak ve bir taraftan da karıştırmak suretile bulamaç yapmalı, sonra bu bulamaca 2 adet de yumurta sarısı ilâve ederek iyice bir karıştırdıktan sonra bu yumurtalı bulamaca, kurulmuş olduğumuz çiroz balıklarını cüzdan gibi açılmış olarak batırmalı sonra da bulamaçlı balıkları, içinde kızdırılmış 1 bardak zeytinyağı olan tavaya atarak balıkların bir tarafları hafifçe penbeleştikten sonra diğer taraflarını çevirmek suretile balıkların her iki taraflarını da kızartmalı ve bir tabağa alarak derhal servis yapılmalıdır.

---