



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇITIR BALIK

İkbal Gürpınar

- 1 kg beyaz etli balık (Levrek, mezgıt veya dil balığı)
- 1 kase galeta unu
- 1 adet limon
- 1 ay bardağı zeytinyağı
- 2-3 adet defne yaprağı
- Taze çekilmiş karabiber
- Tuz
- 2 adet domates
- 1 demet roka ve kıvırcık salata yapraklar
- 10 adet çöp şiş

Balığımız fileto çıkartılarak (Balıkımızdan isteyebiliriz) ince uzun parçalar kesilir. Defne yaprakları, karabiber, tuz ve zeytinyağı karışımına koyularak 1 saat kadar bekletilir. Daha sonra parçalar sarılarak çöp şişlere dizilir. Galeta ununa bulanarak çöp şişler zeytinyağında çevrilerek kızartılır. Domatesler de ortadan ikiye kesildikten sonra yine galeta ununa bulanarak kızartılır ve balığın yanına garni olarak verilebilir. Balığımız yeşillikler ve limon dilimleri ile servis edilir.