



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇITIR BALIK VE ÇITIR BROKOLİ

Pınar Çıtır Balık

1 Baę Brokoli

2 Yemek Kaşığı Zeytinyağı

1 Yemek Kaşığı Nişasta

Kırmızı Toz Biber

Tuz

Karabiber

Susam

Sos için;

2 Yemek Kaşığı Mayonez

2 Yemek Kaşığı Tahin

1 Yemek Kaşığı Limon Suyu

Çiçeklerine ayırdığınız brokoliyi zeytinyağı, nişasta, susam ve baharatla harmanlayın.

Airfryerda 180 derecede 8 dakika pişirin.

5 dakikada sonra sallayın.

Çıtır balıklara zeytinyağı gezdirin.

15 dakika 180 derece Airfryerda pişirin.

Sos için tüm malzemeyi harmanlayın.

Sos ile servis edilir.

