



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DENİZ BÖRÜLCELİ MEZGİT PANE

1 adet mezgıt
250 gram deniz börülcesi
1 çay bardağı + 1 tatlı kaşığı un
1 adet yumurta
1 kahve fincanı rendelenmiş kaşar peyniri
1 tatlı kaşığı mısır unu
2 çorba kaşığı süt
Yarım çay bardağı konserve mısır
yarım tatlı kaşığı Tuz
yarım çay kaşığı Karabiber
2 yemek kaşığı yağ

Ayıklanmış mezgıtın kılçığını alıp, iki parça fileto çıkarın. Ayrı bir kaptaki 1 tatlı kaşığı un, yumurta, rendelenmiş kaşar peyniri, mısır unu, süt, tuz ve karabiberi çirpin. Filetoları önce 1 çay bardağı una bulayın ve silkeleyin. Daha sonra yumurtalı karışıma bulayın ve kızgın yağda kızartıp servis tabağına alın. Deniz börülcesini bol suda 10-15 dakika haşlayın. Saplarından temizleyin ve kuş yuvası şekli verin. Mısır tanelerini ortasına yerleştirin. Mezgit fileto ile birlikte servis yapın.

