



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DENİZCİ USULÜ TON BALIĞI

<https://cook.com.tr>

Ayçiçek Yağı 4 Çorba Kaşığı
Tam Buğday Unu 1 Tutam
Sofra Tuzu 1 Tutam
Defne Yapağı 1 Adet
Karabiber 1 Tutam
Maydanoz 1 Demet
Tarçın 1 Tutam
Soğan 1 Adet
Ton Balığı 4 Dilim

Bir tavada sıvı yağı koyun, ince doğranmış soğanı ve maydanozu pembeleşinceye kadar kavurun.

Ton balığı dilimlerini una bulayıp aynı tavaya atın.

Balıkların her iki yanını da kızartın, tuz ve karabiber ekleyin, defne yaprağını koyun, tarçını ilave edip, tavanın kapağını kapatın. orta ateşte yaklaşık 20 dakika pişirin

Gerekirse bir miktar su ekleyebilirsiniz piştikten sonra balığı servis tabağına koyun.

Pişme suyunu üzerine gezdirin.

