



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİL BALIĞI FİLETOSU PANE

1000 gram dil balığı (3 - 4 adet)

1 adet yumurta

1 1/2 bardak kalburdan geçirilmiş iç ekmek ufağı

1 1/2 kahve kaşığı zeytinyağı

Tuz

Karabiber

KIZARTMAK İÇİN:

110 gram rafine çiçek ya da zeytinyağı (1 1/2 bardak)

60 gram margarin (3 çorba kaşığı)

1 Dil balıklarının siyah derilerini, kuyruk tarafından keserek, deriden bir uç elde etmeli ve bu ucu iki parmak ile tutarak yukarıya doğru sıyırmak suretiyle deriyi yüzmeli, sonra da balıkların tam ortalarındaki çizgi yönünde yukarıdan aşağıya doğru kesmek ve kesilen her bir parça etin kılçığa yapışık kısımlarından bıçak yürütmek suretiyle her balıktan 4 adet fileto hesabiyle balıkların bütün etlerini böylece fileto olarak çıkarmalı ve çıkarılan filetoları yıkadıktan sonra kurulamalı ve sonra da, bu fileto etlerin bazı kısımlarına sivri bıçak ucu ile hafifçe dokunarak, bıçak diğer taraftan geçmemek şartıyla etlerin üstlerinde aşağı yukarı yarım santim derinliğinde bazı kesikler vücuda getirmelidir. (Kesilmezse, filetolar pişerken kıvrılırlar.)

2 Sonra iki küçük tabaktan birine ince bir elekten geçirmek suretiyle ufalanmış bir buçuk bardak bayatça iç ekmek ufağı, diğerine 1 adet yumurta, 1 kahve kaşığı karabiber, yarım kahve kaşığı zeytinyağı ile bir miktar da tuz koyarak, yumurtayı çatalla 7-8 kez çırpmalı, sonra da üstlerine hafifçe bıçakladığımız fileto balıkları teker teker olmak üzere her iki taraflarını önce yumurtaya, sonra da ufalanmış ekmeğe batırmak suretiyle bütün filetoları bu şekilde ekmeğe bulamalıdır.

3 Sonra ekmeğe bulamış olduğumuz bu fileto balıkları içinde kızdırılmış yarım bardak rafine çiçek ya da zeytinyağı olan tavaya atarak, ısıyı hafifletmeli ve balıkların ancak bir tarafları pembeleştikten sonra diğer taraflarını çevirmek suretiyle 6-7 dakika arasında kızartmalı ve delikli kepçe ile tabağa alarak, üstlerine eritilmiş 3 silme çorba kaşığı margarin ya da tereyağı gezdirmeli ve servis yapmalıdır.