



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİL BALIĞI KIZARTMASI

4 Adet Dil Balığı
1 Adet Kırmızı Soğan
1 Adet Domates
1 Yemek Kaşığı Zeytinyağı
Tuz
Kırmızı pul biber

Balıkların başını ve kuyruğunu kesin. Derisini de soyduktan sonra ikiye ayırın. Orta kulağını çıkarın. Bu dilimleri limon suyuna batırın. Üzerine kırmızı biber serpip 10 dakika dinlendirin. Zeytinyağına bulayarak ızgarada kızartın. Soğanı soyup dörde kesin. Domatesi de dilimleyerek beraber servise sunun.

Not: Arzu ederseniz kızarttığınız balıkların üzerine dilimlenmiş patlıcan dizin. Bir kaptaki soğan ve domatesleri sote edip patlıcanların üzerine dökün. Doğranmış maydanoz ve karabiber ilave ederek 10-15 dakika fırınlayın.
