



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİL BALIĞI

Malzeme:

2 adet fileto dil balığı
1 su bardağı Bizim Ayçiçek Yağı
1/2 su bardağı Bizim Mutfak Un
2 çorba kaşığı Teremyağ
2 çorba kaşığı kapari
1 adet limon
2-3 dal maydanoz
1/2 su bardağı su
2 dilim kızarmış ekmek

Dil balıklarını tuzlayarak una bulayın. Kızgın yağda kızartıp balıkları kenara alın. Başka bir tavada teremyağ, kapari, limon dilimleri ve kıyılmış maydanozu karıştırarak soteleyin. Su ilave edip çekinceye kadar kısık ateşte pişirin. Kızarmış ekmekleri kare şeklinde kesip servis tabağına aldığınız balıkların üzerine gezdirin. Kaparili karışımı döküp servis yapın. Aklınızda Bulunsun: Dil balıklarını kızartırken, kızartma yağına az limon sıkılırsa rengi ve tadı hoş olur.