



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FİLE EDİLMİŞ USKUMRU

1 kg. uskumru balığı  
Kâfi miktar tuz  
1 Bardak zeytinyağı  
1 Limon suyu  
1/2 Kahve fincanı zeytinyağı

Uskumruların başlarını kesiniz temizleyiniz, yıkayınız.  
Ortasındaki bel kemiği denilen kalın kılçığı yönüne doğru uzunlamasına (file ederek) çıkarınız.  
Kalın kılçığın her iki tarafındaki etin zedelenmeden çıkarılmasına önemle dikkat ediniz.  
Çıkardığınız fileleri, temiz bir bez ile kurulayınız.  
Deri kısımları tavaya gelmek üzere kızdırılmış yağda hafif ateşte 2-3 dakika sallayarak balıkların yalnız bir taraflarını pişiriniz. (Balığın iç tarafı beyaz kalmak üzere)  
Servis tabağına beyaz yönleri alta gelmek üzere yerleştiriniz.  
1/2 kahve fincanı zeytinyağı ile, 1 limon suyunu üzerine gezdiriniz.

---