



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA BALIK

1/2 kg beyaz etli balık
3 adet patates (irice)
3 adet yumurta
1/2 su bardağı sıvı yağ
1 çorba kaşığı un
1 çorba kaşığı galeta unu
100 gr. Kaşar peyniri
Karabiber
Tuz

Balıkları temizleyip başlarını ayırdıktan sonra fileto tarzında ikiye ayırınız ve kuyruklarını kesip atınız (Bu işlemi balıkların alırken balıkçınıza da yaptırabilirsiniz). Balık filetolarını yanmaz tavada, iki çorba kaşığı tereyağı ilave ederek derileri hafifçe kahverengileşinceye kadar kızartınız. Kızarmış balıkları soğumaya bırakınız. Bilahare deri ve kılçıklarını ayıklayıp beyaz etleri küçük parçalara ayırınız. Patatesleri soyup küçük parçalar halinde (kesme şeker büyüklüğünde) doğrayınız ve tavada kızartınız. Kızarmış patateslerin üstüne karabiber ve tuz ilave serpiniz. Yumurtaları patateslerin üzerine kırıp unu ilave ediniz ve iyice karıştırınız. Isıya dayanıklı bir kap veya tepsiyi yağlayın üzerine galeta unu serpip balıkları üzerine yerleştirin. Karışımı tepsideki balıkların üzerine dökün. 200 derece fırında 30 dakika pişirin. Çıkarıp üzerine rendelenmiş kaşar serpip tekrar fırına koyup 5 dakika sonra çıkarınız.