



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAŞHAŞLI MEZGİT TAVA

1 kilogram mezgıt
1 ay kaşığı tuz
1 su bardaęı beyaz un
4 yumurta
2 yemek kaşığı haşhaş
1 yemek kaşığı susam
1 su bardaęı soya unu
Servis için:
1 demet roka
Kızartmak için:
2 su bardağı ayıeği yağı

Balıkları yıkayıp tuzlayın. Yumurtaları geniş bir kasede çırpın. Haşhaş, susam ve soya ununu yayvan bir kapta karıştırın. Balıkları sırasıyla yumurta ve unlu karışıma batırıp kızgın yağda kızartın. Yanında roka yaprakları ile sıcak servis yapın.

