



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HİNT USULÜ BALIK KIZARTMASI

<https://www.lezzetsirri.com>

500 gr. beyaz sıkı etli balık filetosu
1 su bardağı besan (nohut unu)
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı garam masala
1/4 tatlı kaşığı toz acı kırmızı biber
1/4 tatlı kaşığı hint safranı
1/2 tatlı kaşığı karabiber
1 demet taze kişniş
2 yumurta
kızartmak için sıvıyağ

Balık filetolarını yıkayın, kurulayın ve boyuna ikiye bölün.

Nohut ununu eleyin. Taze kişnişi yıkayın ve ince ince kıyın. Derin bir kaptan, nohut ununu, tuzu, garam masalayı, kırmızı biberi, hint safranını, karabiberi karıştırın. İçine kıyılmış kişnişleri koyun hepsini birlikte iyice tekrar karıştırın ve düz bir tabağa yayın.

Yumurtaları hafifçe çırpın. Balık filetolarını önce çırpılmış yumurtaya, daha sonra da baharatlı una iyice bulayın. Fazla unu atmak için silkeleyin.

Tavada hemen hemen 2 cm. derinliğinde bol sıvıyağ kızdırın, balıkları kızgın yağa atın ve birkaç kere çevirerek gevrekleşinceye kadar 5 dakika kızartın.

Yanında haşlanmış pirinç ve Raita ile servis yapın.

Taze kişniş yerine, bir tatlı kaşığı toz kişniş de kullanabilirsiniz. Besan unu, yani nohut ununu marketlerde bulamazsanız, elektrikli kahve değirmeninde nohutu çekerek elde edebilirsiniz veya yerine normal un da kullanabilirsiniz.