



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

İSTAVRİT ÇÖPTE

1 kilo istavrit balığı
1 bardak ayçiçek yağı
2 adet limon
Şişlik çöp, kürdan
4 adet yumurta
Un
Tuz

Balıkları ayıklayın ve kafalarını koparın. Bıçakla fileto gibi ortadan ayırın. Kılçığı ortada kalsın. İki tarafının etlerini ayırın ve her birini ikiye katlayarak kürdana dizin ve tepsiye koyun. Yağı tavaya koyun. Yumurtaları kırıp çirpin ve çöpe dizili balıkları tek tek una ve yumurtaya batırın. Ve sıcak yağa atarak pişirin. Tuzunu ekmeyi unutmayın. Pilav ve salatayla yiyin.

[ML® İstavrit Güveci için tıklayın](#)[ML® İstavrit Buğulaması için tıklayın](#)

[ML® İstavrit Dolması \(görsel\)](#)