



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## İSTAVRİT NASIL PİŞİRİLİR

<https://carrefoursa.com>

İstavrit yağda kızartıldığında çok lezzetlidir. İstavrit; A, B2, B6, B12, C, tiamin, niasin, pantotenik asit vitaminleri ve selenyum, sodyum, magnezyum, demir, fosfor, bakır, çinko, potasyum mineralleri bakımından zengindir. Hafızanın ve bağışıklığın güçlenmesi gibi önemli faydaları bulunan istavrit, hem çocukların hem de ileri yaştaki kişilerin beslenme listesinde mutlaka olmalıdır.

Not: İstavritin sağlık için ve vitaminlerini yitirmemesi açısından az yağda kızartılması gerekir. Tavada istavrit kızartmak için çift taraflı balık tavası kullanılmalıdır. Kızartmak için ısıya dayanıklı, yanmayan bir yağ kullanılmalıdır. Bunun için fındık yağı kızartma için idealdir. Balık tavasında 3-4 kaşık fındık yağı ile kızartılan istavritler hem sağlıklı olur hem de fazla yağ kullanılmadığı için kızartma sonrası temizlik işleri daha kısa sürede biter.