



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İSTAVRİT TAVA

Taze istavrit
Çiçek yağı
Mısır unu
Tuz

İyice yıkanmış balıklar süzgece alınır ve suyunun süzülmesi sağlanır. Havlu kağıdın üstüne alınır ve kurulanır. Mısır ununa tuz katılıp karıştırılır, düz bir tabağa dökülür. İki tutulan istavritler ön ve arka yüzleri mısır ununa bulanıp fazla un silkenir, sonra da kızgın tavaya atılır. Sadece yüzlerini bir kez çevirmek şartıyla kızartılır. Böylelikle hiç yağ çekmemiş ve çıtırılığı sağlanmış olur. Roka ve soğan eşliğinde servis edilir.

