



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

IZGARA MELANURYA

- 1 kg Melanurya balığı
- 1 çay kasığı tuz
- 3 çorba kasığı un
- 1 limon (4'e bölünmüs)
- 2 çorba kasığı rafine yağ

Önce ızgaranızı kızdırınız. Melanurya balıklarını iyice yıkadıktan sonra, kağıt peçeteyle kurulayınız. Genişçe bir tabağa yada tepsiye dizip rafine yağ ile iyice yağlayarak üstlerine tuzunu serpiniz. Genişçe bir tabağa unu koyunuz. Yağlanmış balıkları una bulayıp fazla ununu silkeleyiniz. Balıkları kızgın ızgaraya yerleştirip, her iki yanlarını 2,5 dakika pisirerek geniş bir servis tabağına diziniz. Yanlarına limonları yerleştirip servis ediniz.