



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İZMARİT BALIĞI TAVASI

1 kg izmarit balığı
160 gr zeytinyağı (3/4 bardak)
1,5 kahve fincanı un
tuz
1/2 kahve fincanı zeytinyağı
1 tane büyük limon
1/2 demet maydanoz

İri izmarit balıklarının pulları kazınmadan içleri ve galsameleri temizlenir, yıkanır ve 1 saat bir tarafa bırakılır. Sonra bir tabağa un konularak balıklar unlanır. Balıklar, içinde çok kızgın zeytinyağı bulunan tavaya atılır. Çevrile çevrile kızartılır. Yağdan çıkarılarak bir kaba alınır. Burada başları ile derileri çıkartılıp atılır. Derileri soyulmuş balıklar servis tabağına yerleştirilir, üstlerine de kıyılmış maydanoz, zeytinyağı ile limon suyu serpilir ve hemen servis yapılır.