



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KALKAN MÖNİYER

Necip Usta

8 dilim kalkan (125'er gramlık)
1/2 su bardağı rafine yağı
1/2 tatlı kaşığı tuz
1 adet limon, 4'e yarılmış
1 çorba kaşığı tereyağı
2 çorba kaşığı un

- 1) Kalkanları yıkayıp kurulayınız. Alt ve üstlerini tuzlayıp bastırmadan una bulayınız.
- 2) Sonra bir tavaya yağı koyup kızdırınız ve kalkanları ilâve edip 4'er dakika alt ve üstünü altın sarısı kızartınız.
- 3) Balıkları servis yapacağınız tabağı çıkarıp kenara ayırınız.
- 4) Tavadaki kızartma yağını dökünüz. Aynı tavaya 1 çorba kaşığı tereyağı koyup, hafif kızartınız ve 1 limon suyunu ilâve ederek balıkların üzerine dökünüz ve her balığın üzerine kabuğu tırtılanıp lira gibi kesilip kıyılmış maydanoza bulanmış birer limon koyup hemen servis yapınız.