



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KALKAN BALIĞI TAVASI

1 kg. parçalara ayrılmış kalkan balığı
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tane limon
biber
tuz

Ayıklanmış, yıkanmış kalkan balığını bir kaba koyunuz. Limon suyu, tuz, biber ekip bir saat bırakınız. Sonra üzerine bir tülbent örterek suyunu alınız. Yağı kızdırılmış tavada una bulayacak her iki tarafını kızartınız.
