



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA KALKAN

Malzeme:

3 dilim kalkan balığı
5-6 adet domates
3 diş sarımsak
2 adet defne yaprağı
2 ay bardağı sıvı yağ
Tuz

Yapılışı:

Balıkları ayıklayıp, una bulayın ve kızgın yağda iki tarafını güzelce kızartın. 1 çay bardağı sıvı yağda domates, sarımsak, tuz ve karabiber doğrayıp kavurun. Balıkları bir tepsiye dizip bu sosu üzerine gezdirin. Defne yapraklarını üzerine yayıp biraz su ilâve edin. Kızgın fırında 15-20 dakika kızartın.