



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KALKAN HAŞLAMASI

Kalkan balığının dişisi makbuldür. Erkeğinin düğmeleri serttir. Yemesi güçtür. Dişisinin ise eti bembeyaz ve çok lezzetlidir. Taze ve yağlı bir kalkan balığı alın. Haşlayıp kemiksiz etlerini ayırın. Biraz tuz, zeytinyağı, sirke konmuş bir kâsede beş dakika karıştırıp tabağa koyun. Üstüne mayonez yayın.

---