



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAVADA KALKAN

6 parça kalkan balığı  
3 yemek kaşığı un  
2 diş sarımsak  
2 yemek kaşığı tereyağı  
4 yemek kaşığı margarin  
8 yemek kaşığı zeytinyağı  
2 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz  
Tuz  
Karabiber

Balıkları yıkayıp, sularını süzün. Unu, sarımsağı, tuz ve karabiberi karıştırın. Kağıt havlunun üzerine yayın. Balıkları bu karışıma bulayın.

Tavaya üç çeşit yağ koyun. Isındıktan sonra balıkların iki tarafını da kızartın. Servis tabağına alın. Kalan yağın içine maydanozları atıp, çıkartın. Balıkların üzerini süsleyerek servis yapın.

