



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KALKAN TAVASI

1 Kalkan  
2 Su bardağı zeytinyağı  
1 Limonun suyu  
Yeteri kadar tuz, biber.  
2 Su bardađı un

Kalkan dilimlerini bir limon suyu, tuz ve biberle karıştırıp, kâsede iki saat bırakınız. Sonra bir bezle suyunu alıp una bulayınız, zeytinyağı ile tavada kızartınız. Sıcak servis yapınız.

---