



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KALKAN TAVA

Yarım ay bardağı limon suyu
Yarım ay bardağı zeytinyağı
Yarım ay kaşığı karabiber
1.5 su bardağı ayçiçek yağı
1 su bardađı un
1.5 kg kalkan balığı, dilimlenmiş
Tuz

Kalkanları 3 er santimlik şeritler halinde dilimleyip karabiber, limon suyu ve zeytinyağında dinlendirin. Marine edilmiş kalkan balıklarını unlayın, fazla unlarını silkeleyin. Geniř bir tavada yağı kızdırın ve balıkların her iki tarafını alt st ederek altın sarısı bir renk alıncaya kadar kızartın. Balıkları bir mutfak kağının üzerine koyup fazla yağını alın. Limon dilimleri ile servis yapın.

Not: Kalkanları terbiye etmeden de piřirebilirsiniz.