



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KALKAN BALIĞI TAVASI

1200 gram kalkan balığı

1 1/2 kahve fincanı un

275 gram ayçiçeği yağı (1 1/4 bardak)

Tuz

1 Üç - dört santim eninde ve 8 - 10 santim uzunluğunda, yani iki parmak eninde parçalara kesilmiş ya da balıkçıya kestirilmiş 1200 gram kalkan balığını iyice yıkayıp tuzladıktan sonra balıkların tuzu çekmesi için bunları bir saat kadar bir tarafa bırakmalıdır.

2 Sonra balık parçalarını teker teker olmak üzere, bir tabak içindeki 1.1/2 kahve fincanı una bulamalı ve unlanmış balıkları hafifçe silkelemek suretiyle üstlerindeki un fazlasını gidermeli, sonra da bunları, içinde, iyice kızdınmış bir, bir çeyrek bardak rafine ayçiçeği ya da zeytinyağı olan tavaya atarak, önce bir, sonra da diğer taraflarını nar gibi oluncaya kadar 10-14 dakika kızartmalı ve bir delikli kepçe ile iyice süzölmüş olarak tabağa almalı, yanında dilimlere bölünmüş limon olduğu halde servis yapılmalıdır.