



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KALKAN TAVA

1 kg kalkan balığı (8 eşit parçaya bölünmüş)
1 çay kaşığı tuz
1/2 su bardağı rafine yağ
3 çorba kaşığı un
1 limon (4'e bölünmüş)

Kalkan dilimlerini iyice yıkayıp kağıt peçeteyle kurulayınız. Dilimleri genişçe bir tabağa yada tepsiye koyup rafine yağ ile iyice yağladıktan sonra, üstüne tuzunu serpiniz. Genişçe bir tabağa unu yayıniz. Yağlı kalkan dilimlerini una iyice bulayınız. Orta boy bir tavaya kalan rafine yağı koyup iyice kızdırınız. Unlanmış kalkanları tavaya atıp 4'er dakika, her iki yanları altın sarısı olana kadar kızartınız. Kalkanları genişçe bir tabağa alıp yanına limon parçalarını yerleştirerek servis ediniz.

Not: Kalkan tavayı yanında yeşil salata yada roka salatası ile servis edebilirsiniz.