



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KALKAN TAVASI

Dilimlere ayrılmış kalkanı mutfağınıza getirdiğinizde sudan geçirip tuzlayınız. (Bazıları biber dahi serperler). Bir müddet bırakınız. Biraz sonra, dilimleri una batırarak harlı ateş üzerine konulmuş tavada bolca zeytinyağı ile kızartınız.

Not: Yeşil salata ile yenmesi nefis ve bu balık, sahip olduğu hassa dolayısıyla midevidir. Eti hafiftir 15 - 20 dakikada pişer.