



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KALKAN YAVRUSU TAVA

1 adet kalkan yavrusu (650-750 gramlık)
1/2 su bardağı rafine yağı
1 bağ kıyılmış maydanoz
1/4 tatlı kaşığı tuz
1 adet limon
1 sulu limonun suyu
1 limon (2'ye bölünmüş)
1/2 su bardağı un

- 1) Balığın kenarındaki tırtıllı deriyi ve kuyruğunu bir makas veya bıçakla keserek atınız. Balığın kulaklarını ve kulakları ile beraber bağırsaklarını çıkarınız ve iyice yıkayıp kurulayınız, tuz ve limon suyunu serpip alt ve üstünü una bulayınız.
- 2) Kalkanın sığacağı bir tavaya yağı koyup kızdırınız ve kalkanı beyaz kısmının üzerine tavaya yatırıp 3'er dakika alt ve üstünü kızartıp hemen servis yapacağınız tabağa çıkarınız ve üstüne maydanoza batırılmış 4 dilim limon dizip yanında limonla servis yapınız.