



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KEKİKLİ KILIÇ TRANÇ

- 1 takoz dilim kılıç balığı
- 4 adet defne yaprağı
- 6 adet tane karabiber
- 1 çay kaşığı kekik
- 1 çay kaşığı tuz
- 150 gram tereyağı

Kılıç balığı büyük bir balık olduğu için balıkçınızdan takoz halinde kesilmiş olarak temin edip tranç şeklinde doğrayın. Eritilmiş tereyağı, tane karabiber ve defne yaprağının da bulunduğu bir kaptaki 15 dakika dinlendirin. Önceden hazırladığınız ızgarada balığın üzerine kekik ve tuz dökün, altı dakika bir yüzünü, üç dakika diğer yüzünü pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

