



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KILIÇ FİLETOSU TAVA

4 dilim kılıç (150'er gramlık)
1/2 su bardağı rafine yağı
1/2 tatlı kaşığı tuz
1 adet limon, 4'e yarılmış
2 çorba kaşığı un

Kılıç dilimlerini yıkayıp kurulayınız. Alt ve üstlerini tuzlayıp bastırmadan una bulayınız. Sonra bir tavaya yağı koyup kızdırınız ve balıkları ilâve edip 4'er dakika alt ve üstünü altın sarısı kızartıp limonlarla beraber servis yapınız.