



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KILIÇ IZGARA

4 kılıç balığı dilimi (her biri 200 gr'lık)
1 çay kaşığı tuz
1/2 su bardağı un
2 çorba kaşığı zeytinyağı

Önce ızgaranızı yakınız. Balık dilimlerini tuzlayıp unladıktan sonra, fazla unlarını silkeleyip hafifçe yağlayınız. Kızgın ızgarada, her iki yanını 4'er dakika ızgara edip, yanında ızgara domates ve biberle servis ediniz.
