



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIZARMIŐ BALIK ÇUBUKLARI

- 1 kilo balık fileto
- 2 diő sarımsak
- 4 orba kaőıđı susam
- 2 dal biberiye
- Tuz, karabiber
- 2 orba kaőıđı tereyağı
- 2 orba kaőıđı kırmızı pul biber
- 2 yumurta
- 1 su bardađı galeta unu
- 1 su bardağı mısır unu

Bütün balık filetosunu parmak kalınlığında kesin. Üzerine tuz, karabiber ve kırmızı pul biberi harmanlayıp tereyağı ile beraber üzerine sürün. Balıklar bu karışıma iyice bulanmalı. Sonra susamları da her tarafına serpin. En son olarak balık çubuklarını, önce yumurtaya sonrada galeta unu ve mısır unu karışımına bulayıp güzelce kızartın. İstenirse fırında da piőirilebilir. Servis tabağına aldığınız balıkların yanına sebzeleri de ekleyip servis yapın.

