



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KIZARMIŞ ÇİNEKOP

1 kg. iri çinekop balığı  
Limon suyu  
Tuz  
50 gr. margarin  
6 çorba kaşığı zeytinyağı  
1 büyük soğan  
2 yumurta  
4 çorba kaşığı su  
100 gr. galeta unu  
Kızartmak için yağ  
30 gr. tereyağı  
1 çorba kaşığı un  
1 su bardağı su  
Karabiber  
Süslemek için:  
Bir kaç salata yaprağı  
Maydanoz  
Dereotu  
Limon

Balığı soğuk suyun altında yıkayın. Suyunu alın ve fileto çıkartın. Kılığını çıkarın. Üzerine limon suyu ekin ve tuzlayın. Yumurtayı su ile çırpın. Balık parçalarını önce yumurtaya, sonra galeta ununa bulayın. Bol yağda kızartın. Balık parçalarını tavadan çıkartın ve sıcak olarak muhafaza edin. Margarini tavada kızdırın. Unu katıp kızartın. Sonra suyu ilave edin. Sosu 10 dakika kaynatın. Biberi katın. Balıkları salata yapraklarının üzerine dizin. Sosu balıkların üzerine dökün. Limon ve maydanoz ile süsleyerek servis yapın.