



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KOLAY BALIK TAVA

Malzeme:

Tavaya uygun balık

Zeytinyağı

Yeterince beyaz un

Tuz

Yapılışı:

Balıkçıda temizletip aldığınız balıkların, eğer varsa, sırlarını ve pullarını temizleyin ve bol suda yıkayın. İçinde pıhtılaşmış kan bırakmamaya gayret gösterin. Bir tavada zeytinyağını kızdırın, barbunları una bulayıp tavaya atın. Küçük balıkların bir yanını 10, diğer yanını da 10 dakika kızartıp alın. Büyük olanlar ise birkaç sefer çevrilmelidir.

Uygun Balıklar: Hemen hemen bütün balıklar tavaya uygundur. Ancak en uygunları barbunya, tekir, istavrit, kırıca, hamsi, sardalya, çinekop ve gümüş balığı (aterina) gibi balıklardır.
