



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOLAY İZMARİT TAVASI

1000 gram İzmirli balığı
1 1/2 kahve fincanı un
160 gram rafine çiçek yağı (3 3/4 bardak)
Tuz

SALÇASI:

1 adet büyük limonun suyu
1/2 demet maydanoz
1/2 kahve fincanı zeytinyağı

1 Çok irilerinden 1000 gram İzmirli balıklarının pullarını kazımadan, içini temizledikten sonra balıkları yıkamalı, tuzlamalı ve 1 saat bir tarafa bırakmalıdır.

2 Bir saat sonra, balıkları bir tabak içindeki bir buçuk kahve fincanı una batırmak suretiyle unladıktan sonra, bunları içinde dumanı tütercesine kızdırılmış üç çeyrek bardak rafine çiçek yağı olan tavaya atarak, balıkların bir tarafları kızartıldıktan sonra diğer taraflarını çevirmek suretiyle kızartmalı, sonra da bunları yağdan çıkararak bir kaba almalıdır.

3 Kızarmaları sona erince; balıkların başlarıyla, üstleri kazınmamış olduklarından iki taraflarındaki kalın tabaka oluşturan derilerini sıyırmak suretiyle çıkarıp attıktan sonra, derileri soyulmuş balıkları servis tabağına yerleştirmeli, üstlerine de sırasıyla kıyılmış maydanoz, yarım kahve fincanı zeytinyağı ile bir büyük limonun suyunu ilâve etmeli ve hemen servis yapmalıdır. (Balıkları ortalarından ikiye ayırmak suretiyle kalın kılçığı çıkararak da servis yapılabilir.)