



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY MEZGİT KROKET

6-7 dilim kuru ekmek
2 adet mezgıt fileto
2 diş sarımsak
Kırmızıbiber
Kimyon

Ekmekleri, dövülmüş sarımsağı, kırmızıbiberi ve kimyonu robotta iyice karıştırın. Mezgit filetoyu parmak büyüklüğünde doğrayın. Tahta bir tokmakla üzerlerine hafifçe vurarak inceltin. Balıkları, hazırladığınız baharatlı ekmeğe bulayın. Kızgın sıvı yağda kızartın.
