



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOLAY MEZGİT TAVA

<http://mezzemarin.com>

mezzeMarin Mezgit Fileto

Un (mısır unu, buğday unu karışımı)

Yağ

Tuz

mezzeMarin mezgit filetolar akan soğuk musluk suyunun altında üzerindeki buz tabakası eriyene kadar tutulur. Sonrasında bir kaba alınarak çözününceye kadar (tercihen buzdolabında) bekletilir. Çözünen filetolar kurulandıktan sonra una bulanarak önceden ısıtılmış tavada az yağda çevrilerek pembeleşinceye kadar yaklaşık 10 dakika kadar kızartılır, besin değeri yüksek öğününüz istediğiniz salata ve garnitür ilavesi ile servise hazırdır.

