



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLYOZ TAVA

1000 gr Kolyoz
220 gr ayçiçeđi yađı (1 bardak)
1 kahve fincanı un
1 adet limon
Tuz

Balıkları yıkayıp tuzladıktan sonra 1 saat bir tarafa bırakmalıdır. Sonra, bu balıkları, tabak içindeki 1 kahve fincanı una batırmak suretiyle unlayın. Dumanı tütercesine kızdırılmış 1 bardak ayçiçeği yağı olan tavaya atın. Balıkların bir tarafları pembeleştikten sonra diğer taraflarını çevirmek suretiyle 4 - 6 dakika kızartmalı ve delikli kepe ile tabağa alarak servis yapın.