



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LAHOS PANE

- 8 lahos balığı filetosu
- 3 çorba kaşığı un
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 su bardağı galeta unu
- 4 yumurta (hafifçe çırpılmış)
- 1 su bardağı rafine yağ
- 2 orta boy limon (dilimlenmiş)
- 1 demet maydanoz

Lahos filetolarını tuzlayıp una bulayarak, fazla unlarını silkeleyiniz. Balıkları önce çırpılmış yumurtaya, sonra galeta ununa bulayınız. Bir tavada rafine yağ kızdırınız. Lahos filetolarını kızgın yağda 4-5 dakika, her iki yanları nar gibi olana kadar kızartınız. Tavayı ateşten alıp, balıkları ısıtılmış bir servis tabağına çıkarınız. Limon dilimleri ve maydanozla süsleyip servis ediniz.