



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LAHOS TAVA

8 lahos balığı filetosu
3 çorba kaşığı un
1 çay kaşığı tuz
1 su bardağı rafine yağ
2 orta boy limon (dilimlenmiş)
1 demet maydanoz

Lahos filetolarını tuzlayıp una bulayınız. Fazla ununu silkeleyip bir kenara koyunuz. Bir tavada rafine yağ kızdırınız. Lahos filetolarının her iki yanlarını da kızgın yağda 4-5 dakika, kızartınız. Tavayı ateşten alıp, balıkları ısıtılmış bir servis tabağına çıkarınız. Limon dilimleri ve maydanozla süsleyerek servis ediniz.

Not: Lahos tava, biraz ağır olmakla birlikte lezzetli bir baş yemektir. Yanında limon soslu yeşil salata ile servis edilebilir.