



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## LAYS ÇITIR BALIK

Özgür Şef

BALIK FİLETO  
TUZ  
KARABİBER  
1 PAKET KIRILMIŞ LAYS  
SARIMSAK  
YUMURTA  
UN  
SIVI YAĞ

Balıkçıdan 2 adet balık fileto alın Yıkayıp suyu süzölen balıkların her iki tarafına tuz ve karabiberi serpin. Sarımsaklarınızı bir havanda ezin diğör tarafta çırptığınız yumurtaların içine karıştırın. Balıklar önce una, sonra yumurtaya en son da kırılmış lays a batırılarak kızgın sıvı yağda her iki tarafı da çevrilerek kızartılır. Servise hazır.

---