



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEZGİT PANE

1 kg mezgıt
½ su bardağı un
50 gr rendelenmiş kaşar peyniri
¼ kg tereyağı
3 adet yumurta
100 gr. galeta unu
Tuz
Karabiber
Maydanoz

Balıkları alırken filetosunu çıkartın. İyice yıkayıp kurumaya bırakın. Filetoları tuz ve biberleyin. Yumurtaları bir kaptaki rendelenmiş kaşar peynirini ilave edin ve iyice karıştırın. Tuz ve biberlenmiş filetoları önce beyaz una, bilahare kaşarlı yumurtaya ve en son olarak ta galeta ununa bulayıp tava kızgınlaştırmış tereyağına atın. İki yanı koyu sarı bir renk alıncaya kadar kızartın. Sıcak servis yapın.

Not: Servis yaparken balıkların üzerine az miktarda ince doğranmış maydanoz serpebilir, fındık büyüklüğünde birer adet tereyağı parçası koyabilirsiniz. Tereyağını kızdırırken ateşe dikkat edin yağı yakabilirsiniz. İsterseniz tereyağını bir miktar sıvı yağ ile karıştırabilirsiniz. Yağ yanmayacağı gibi paneller daha hafif olur. Bu yemeğe uygun diğer balıklar: Dil, karagöz, Trança (dilimlenmiş)

[ML® Fırında Mezgit Kızartması için tıklayın](#)