



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MEZGİT

Tavuk balığı olarak ta bilinen mezigit bütün denizlerimizde bulunmakla beraber en çok Karadeniz&apos;de bulunur. Yaz hariç devamlı yumurtalı durumdadır. Mezigitin yumurtalı tavası, domatesli sotesi güzel olur.

---

© lezzetler.com tarif no:152467 • adı:Mezigit • gönderen:şale • indirme tarihi:01.04.2025 - 04:41