



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEZGİT TAVA (DÜZCE)

Düzce İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

1 kg mezgıt
1 su bardağı ayçiçek yağı
250 g mısır unu
1 yemek kaşığı buğday unu
Yeteri miktar tuz

İlk olarak mezgıtlar parmak yardımıyla temizlenerek yıkanır, süzülür ve tuzlanır.

Geniş bir tepside mısır unu ve buğday unu karıştırılır.

İçerisine süzölen mezgıtlar ilave edilerek iyice una bulanır.

Daha sonra yağsız tava ocağı alınarak 10-15 saniye ısıtılır.

Ardından undan çıkarılan balıklar silkelenecek kuyrukları iç tarafa gelecek şekilde çarkıfelek formunda dizilir ve tavanın kenarından yağ gezdirilerek üç dakika kızartılır.

Ters düz edilen balıkların diğer yüzü de 2 dakika kızartılarak servis edilir.

Not: Mezgitin genel olarak tavada kızartılması tercih edilmelidir. Parçalanmaması için de iyice kızartılmalıdır.

