



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEZGİT TAVA (İNEBOLU KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

Mezgit balığı

Un

Sıvı yağ

Tuz

Mezgit balığı (elle, bıçakla veya makasla) ayıklanır.

Makasla ayıklandığında, içerisindeki siyah zar da uzaklaştırılır.

Ayıklanan balık kevgirde tuzlanır ve yarım saat kadar bekletilir.

Sonrasında kuyruklarından tutulup ikişer ikişer unlanıp yağlanmış ısıtılmış tavaya dizilir.

Bir tarafı piştikten sonra tavaya uygun düz tabak veya düz kapakla tersine çevrilip diğer yüzünün de pişmesi sağlanır (Unsuz pişirilir ve maşa ile çevrilmeye kalkılırsa balık parçalanır).

Sıcak servis yapılır.

Not: Kastamonu'da en çok tüketilen iki balıktan bir tanesi Mezgit, diğeri ise Hamsi'dir. Kerempe Mezgiti en ünlüsüdür. Dip balığı olduğu için deniz kirliliğinin en az olduğu bu coğrafyada mezgit balığını güvenerek yiyebilirsiniz.

