



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEZGİT TAVA

500 gram temizlenmiş mezgit

1 su bardağı un

1 tatlı kaşığı tuz

Kızartmak için: sıvı yağ

1 adet limon

Yarım demet roka

1 adet domates

Balıkçınızdan temizlenmiş balıkları alıp yıkayıp süzün. Üzerine tuz serpin. 5 dakika kadar bekletin. Balıkları una bulayıp fazla ununu silkeleyin ve kızgın yağın içinde her iki yüzünü de güzelce kızartın. Yanına roka domates ve limon dilimlerini koyup kızarmış balıklarla ikram edin.

