



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

MEZGİT TAVA

- 4 Yemek Kaşığı Sana Klasik
- 1 Kg. mezgıt balığı
- 1 Çay Bardağı mısır unu
- 2 Şu Bardağı süt
- 5 Dal ROKA
- 1 Tatlı Kaşığı taze çekilmiş karabiber
- 5 Dal maydanoz
- 1 Adet kırmızı soğan
- 1 Tatlı Kaşığı tuz

Mezgıt balıklarını yıkayıp ,iyice yıkadıktan sonra 40 dakika sütün içinde bekletin.Mısır ununun içine taze çekilmiş karabiberi serpiştirip karıştırın.Blıkların iki yanınıda mısır ununa bulayıp .Geniş bir tvada sana klasik margarini eklyip kızdırın ve balıkları kızgın yağın içine bırakın Blıkların iki tarafıda kızarıncaya kadar bekleyin. Sonraservis tabğına alıp yanına kırmızı soğan, maydanoz ve rokayı ince doğrayıp servis yapınız.