



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MEZGİT TAVA

2 kilo mezgıt balığı  
Mısır unu  
Tuz  
Az sıvı yağ

Mezgıt balıklarını ayıklayıp yıkayarak sularını süzmek için süzgeçte bekletiyoruz. Balıkları tuzlayarak mısır ununa bulayıp tavaya güzelce diziyoruz. Orta harlı ateşte arkalı önlü pişiriyoruz. Çevirirken bir kapak yardımı ile çevirebiliriz. Yanına bol yeşillikli bir salata ile servis ediyoruz.

