



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

MEZGİT TAVA

1 kilo Karadeniz mezgitti
1 su bardağı mısır unu
1 çay bardağı sıvı yağı
Tuz, karabiber

Mezgiti balıkçınızdan temizlettirip alın. İyice yıkayıp süzün. Bir kabın içinde mısır unu, tuz ve karabiberi karıştırın. Bu karışıma balıkları koyup iyice bulayın. Tavaya kuyrukları bir araya gelecek şekilde dizin ve üzerlerine 5 çorba kaşığı yağı gezdirip kızartmaya başlayın. Bir yüzü kızarıncaya üzerine bir kapak koyup ters çevirin ve diğer yüzünü kızartın. Servis tabağına alıp üzerine domates ve yeşillik koyup servis yapın.
