



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MEZGİT TAVA

8 mezit balığı (temizlenip, yıkanmış)

4 çorba kaşığı un

1 çay kaşığı tuz

1 su bardağı rafine yağ

2 orta boy limon (dilimlenmiş)

1 demet maydanoz

Balıkları tuzlayıp, una bulayınız. Fazla ununu silkeleyip bir kenara koyunuz. Bir tavada rafine yağı kızdırınız. Balıkların her iki yanlarını kızgın yağda 4-5 dakika kızartınız. Tavayı ateşten alıp, balıkları, ısıtılmış bir servis tabağına çıkarınız. Limon dilimleri ve maydanozla süsleyerek servis ediniz.

Not: Mezit tavayı, yanında yeşil salata ya da roka salatasıyla servis edebilirsiniz.