



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MEZGİT TAVA

Milli Eğitim Bakanlığı
Aile ve Tüketici Hizmetleri
Ankara 2011

1 kg mezgıt
1 su bardağı kadar un
Tuz
Kızartmak için:
1 ay bardağı kadar sıvı yağ

Balıklar içleri boşaltılarak temizlenir ve iyice yıkanır kurulanır.
Tavaya yağ konup kızdırılır.
Bir tabağı elenmiş un konulur.
Balıklar una bulandıktan sonra yağa konarak iki tarafı da pembeleşinceye kadar kızartılır.