



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MİNEKOP PANE

8 minekop filetosu
3 orba kaşığı un
1 ay kaşığı tuz
1 su bardağı galeta unu
4 yumurta (hafifçe çırpılmış)
2 orta boy limon (dilimlenmiş)
200 gr (1 su bardağı) rafine yağ
1 demet maydanoz

Minekop filetolarını tuzlayıp, unlayarak, fazla ununu silkeleyiniz. Filetoları. nce çırpılmış yumurtaya, sonra galeta ununa bulayınız.

Bir tavada, rafine yağı kızdırınız. Minekop filetolarını kızgın yağda 4-5 dakika, her iki yanları nar gibi olana kadar kızartıp, tavayı ateşten alınız.

Balıkları, ısıtılmış bir servis tabağına dizip, limon dilimleri ve maydanozla süsleyerek servis ediniz.
