



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MİNEKOP TAVA

8 minekop filetosu  
3 orba kaşığı un  
1 ay kaşığı tuz  
1 su bardađı rafine yađ  
2 orta boy limon (dilimlenmiř)  
1 demet maydanoz

Minekop filetolarını tuzlayıp unladıktan sonra, fazla ununu silkeleyip, bir kenara bırakınız. Bir tavada rafine yağı kızdırınız. Minekop filetolarının her iki yanlarını, kızgın yağda 4-5 dakika kızartınız. Tavayı ateşten alıp, balıkları ısıtılmış bir servis tabağına yerleştiriniz. Limon dilimleri ve maydanozla süsleyip servis ediniz.