



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MISIR UNLU MEZGİT FİLETOSU

Malzemeler :

Mezgit fileto 150 Gr

Limon suyu 75 Ml

Tuz

Karabiber 1/2 Çorba Kaşığı

Mısır unu 500 Gr

İnce kıyılmış Fesleğen 5 Çorba Kaşığı

File badem 175 Gr

Kızartmak için :

Un

Yumurta

Komili Riviera zeytinyağı

Tartar Sos :

Mayonez 450 Ml

Kapari çiçeği (ince doğranmış) 15 Gr

Kornişon (ince zar biçiminde doğranmış) 25 Gr

İnce kıyılmış maydanoz 1 Çorba Kaşığı

Tarhun otu ve yeşil soğan karışımı

İnce kıyılmış soğan 2 Adet

YAPILIŞI:

- 1- Mezgit balığı filetolarını yıkayıp bir kaba koyun. Üzerine limon suyu gezdirip, tuzlayın ve biberleyin. Serin bir yerde 30 dakika dinlendirin.
- 2- Bir tabakta mısır ununun içerisine ince kıyılmış fesleğeni ve file bademi katıp karıştırın.
- 3- Balık filetolarını tek tek alıp önce una sonra çırpılmış yumurtaya ve en son olarak da mısır unlu karışıma bulayın.
- 4- Balıkları Komili Riviera zeytinyağında kızartın.
- 5- Sosu hazırlamak için, mayonezin içine kapari, kornişon ve ince kıyılmış maydanoz, tarhun otu, yeşil soğan karışımını ve soğanı katın. İyice karıştırın. Balıklar ile birlikte servis edin.