



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MÖNİYER USULÜ BALIK TAVA (YASSI BALIKLARDAN)

Pisi, kalkan yavrusu dil gibi balıklardan

1000 gram yassı balık

220 gram rafine ayçiçeği yağı (1 bardak)

1/2 kahve fincanı un

1/2 adet limon

Tuz

5 silme çorba kaşığı margarin ya da tereyağı

kıyılmış yarım demet maydanoz

yarım adet limonun suyu

1 Solungaçları, çıkarıldıktan sonra açılan delikten parmak sokmak suretiyle içleri temizlenmiş 1 kg. yassı balıkların etleri zedelenmeden kıvrırmak suretiyle içlerindeki kalın kılçığın birkaç yerinden kırılmasını sağlamalı (kılçıkları kırılmayan balıklar pişerken tavada kıvrılırlar) ve yıkayıp tuzladıktan sonra 1 saat bir tarafa bırakmalıdır. (Dil balığının yalnız bir tarafındaki siyah derisini yüzmek gerekir)

2 Sonra balıkları, bir tabak içindeki una batırmak suretiyle unladıktan sonra bunları teker ya da çiftler olmak üzere, içinde dumanı tütercesine kızdırılmış 1 bardak ayçiçeği ya da zeytinyağı olan tavaya atmalı ve balıkların bir taraflarını hafifçe pembeleştikten sonra diğer taraflarını çevirmek suretiyle balıkları 4-7 dakika arasında kızartmalı ve tabağa almalıdır.

3 Tabağa alına balıkların üstlerine; kızdırılmış 5 silme çorba kaşığı margarin ya da tereyağı, kıyılmış yarım demet maydanoz ve yarım adet limonun suyunu gezdirmek suretiyle servis yapılmalıdır.