



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MORİNA FİLETO PANE

<https://www.rational-online.com>

10 adet morina fileto (150 g)
1 tutam tuz
1 tutam karabiber
4 adet yumurta (orta boy)
100 ml süt
300 g un
300 g galeta unu
100 g eritilmiş sadeyağ veya bitkisel yağ
10 adet tatlı limon (dilimlenmiş)

Morina fileto parçalarını kurulaşın ve çepeçevre tuz ve karabiberle çeşnilendirin. Yumurta ve sütü bir kâsede çırpın. Balık filetoları birer birer kısa süre döndürerek una bulayın, unun fazlasını silkin, sonra yumurta karışımına batırın, ardından galeta ununa bulayın. Galeta ununu çok sıkıştırmayın. Morina parçalarının üzerine fırçayla eritilmiş sadeyağ veya sıvı yağ sürün ve bir granit emaye kaba (20 mm) koyup altın sarısı renk alıncaya kadar fırınlayın. Bir kağıt havlu üzerinde yağın fazlasını alın ve limon dilimleriyle süsleyin.

