



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MORİNA KIZARTMASI

- ½ kg Morina balığı fileto
- ½ adet limonun suyu
- ½ çay kaşığı kırmızı toz biber
- 1 çay kaşığı İtalyan baharat karışımı
- ½ çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 2 adet kırmızı soğan
- 1 demet roka

Soğuk su altında Morina fileto ları yıkayın ve kağıt havlu ile kurulayın. Elinizle ovarak tuz ve diğer baharatları güzelce yedirin. Sonunda limon suyu ile de ovalayın ve bir saat bekletin. Tereyağını tavada eritip önlü arkalı hafif ısıda olan ocakta kızartın. Yanında soğan ve roka ile sıcak servis yapın.
