



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## PANE BALIK ŐİŐ

Malzeme: 4 kiŐilik  
8 balık filetosu,  
tuz,  
karabiber,  
un,  
2 yumurta,  
1 ay kaŐığı acı baharat (istenirse),  
8 küçük domates,  
iri galeta unu,  
iek yađı.

Fırınınızın ızgarasını önceden ısıtın.

Balık filetolarını iri parçalar halinde doğrayıp her iki yanlarını da tuz ve biber serptikten sonra una bulayın.

Unlanmış filetoları silkeleyerek fazla unlarını atın.

Yumurtaları küçük bir kaba kırıp, dilerseniz baharatı da ilave ettikten sonra sarıları aklarına karıŐıncaya kadar bir çatala çırpın.

Domatesleri yıkayıp kuruladıktan sonra, her birini dörde bln. Balık filetosu parçalarını önce yumurtaya sonra da galeta ununa batırın. Galetanın balıklara nüfuz etmesi için hafifçe bastırın. ŐiŐlere sırasıyla bir domatesi bir balık filetosu parçasını geçirin.

ŐiŐleri, iek yağına batırılmış temiz bir fırçayla yağladıktan sonra fırının ızgarasına yerleŐtirin. 7-8 dakika ŐiŐleri arasına çevirerek, balıkları ızgara edin.

Fırını söndürüp ŐiŐleri bir servis tabağına çıkardıktan sonra, sıcak olarak servis edin.