



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PANELENMİŞ BALIK

3 adet fileto balık
1/2 su bardağı rendelemiş eski kaşar
1 su bardağı bayat ekme kırıntısı
2 adet çırpılmış yumurta
Yarım kase un
Tuz
Karabiber

Eski kaşar rendesi, ekme kırıntısı ve çok az tuzu rondoda çekiyoruz. Tavada zeytinyağını ısıtıyoruz, yumurtaları çırpıyoruz. Levrek filetoları önce una, sonra yumurtaya sonra da peynirli kırıntıya bulayıp kızartıyoruz. Kağıt havlu üzerine çıkartıp fazla yağın süzülmesini bekliyoruz.