



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PİSİ BALIĞI IZGARA

800 gr pisi balığı filetosu
1 çay kaşığı tuz
60 gr (1/2 su bardağı) un
2 çorba kaşığı zeytinyağı

Önce, ızgaranızı ısıtınız.

Balık filetolarını tuzlayıp unladıktan sonra, fazla unlarını silkeleyip, hafifçe yağlayınız.

Kızgın ızgarada balıkların her iki yanlarını 3-4'er dakika ızgara ettikten sonra, ısıtılmış bir servis tabağına çıkarıp, servis ediniz.