



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SİNARİT TAVA

Malzemeler:

800-1000 g üstü adet Sinarit
50 g dilimli yeşil zeytin
50 g sade yağ
Bir çay bardağı un
Bir tutam biberiye
Tane karabiber (8-10 adet)
1 adet limon
1 kaşık kapari
1 demet maydanoz
1 çay bardağı zeytinyağı
2 çorba kaşığı un
Yeteri kadar tuz

Hazırlanışı:

Sinarit balığını pullarını kazıdıktan sonra, solungaçlarını ve iç organlarını ayıklayarak bol su ile yıkayıp bir havlu kağıt yardımı ile kurulayın. Balığın içini dışını biberiye tuz ve karabiber taneleri ile ovalayarak bekletin. Balığın tamamını alabilecek büyüklükte bir tavada önce sade yağ eritip, sonra zeytinyağını ilave ederek yağ kızdırın. Yağ kızdıktan sonra balığı unlayarak tavada her iki tarafını da nar gibi kızarıncaya kadar kızartın. Pişen balığı geniş bir tabağa alın. Kenarına maydanozları yaprakları bütün kalacak şekilde dekore edin. Limon kabuğunu maydonözün üzerine ve balığın üzerine hafif rendeleyin geri kalanını dilimlerle balığın kenarına dekor yapabilirsiniz. Dilimli yeşil zeytinleri ve kaparileri balığın üzerine dağıtın.