



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SİNARİT TAVA

8 dilim lahos filetosu
2 çorba kaşığı un
1/2 bardak rafine yağı
4 parça limon (veya 4 çorba kaşığı limon suyu)
1/2 limonun suyu
1/4 tatlı kaşığı tuz
2 adet yumurta

- 1) Balıkları bir kaba koyup limon suyu ve tuzu üzerlerine altüst ederek serpiniz.
- 2) Yumurtayı çukur bir kapta çırpınız. Balıkları evvelâ una, sonra yumurtaya bulayınız.
- 3) Yağı tavaya koyup kızdırınız ve tavanın büyüklüğüne göre balıkları bir veya iki defada 2'şer dakika alt ve üstünü altın sarısı gibi kızartınız.
- 4) Yağsız olarak, dantel kâğıt üzerinde veya tevzide, limon ve maydanoz yaprağı ile servis yapınız.

Not: Yanında Sos Tartarla da servis yapılabilir.