



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SUDAK TAVA

4-6 adet dondurulmuş sudak fileto
1 çay kasiğı tuz
1 çay kasiğı karabiber
3 yemek kasiğı taze kasar rendesi
2 yemek kasiğı un
2 adet yumurta
Kızartmak için:
1 çay bardağı sıvıyağ

Önce sudak balıklarına tuz ve karabiber serpiştirelim. Sonra balıkları kasar rendesine batırıp, her tarafını iyice bulayalım. Hatta bastırarak peynirlerin iyice yapışmasını sağlayalım. Öte yandan bir tabağa un serpiştirip bir kasede de yumurtaları çırpalım. Bir taraftan da tavaya yağı aktaralım ve orta ısıdaki atesin üzerine oturtalım. Simdi de peynire bulanmış balıkları una batırıp, oradan çıkarıp, yumurtanın içine daldırıp, iyice kaplayalım. Hiç vakit kaybetmeden kızgın yağın içine atıp, arkalı önlü 7-8 dakika kadar kızartalım. Serviste yanına haslanmış patates dilimleri, mayonez veya tartar sos çok yakışır.



Fotoğraf "irmik" tarafından gönderildi. 13.03.2019