



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SUPYA PANE

500 gr supya (temizlenip, parmak büyüklüğünde parçalara bölünmüş)

1 çay kaşığı tuz

5-6 çorba kaşığı un

4 yumurta (hafifçe çırpılmış)

60 gr (1 su bardağı) galeta unu

200 gr (1 su bardağı) rafine yağ

1 büyük limon (dilimlenmiş)

Supyaları tuzlayıp, una bulayarak fazla unlarını silkeleyiniz. Supyaları önce çırpılmış yumurtaya, sonra galeta ununa bulayınız.

Orta boy bir tavada rafine yağı kızdırınız. Supyaları kızgın yağda 4-5 dakika, her iki yanları nar gibi olana kadar kızartınız. Tavayı ateşten alıp supyaları bir delikli kepçeyle kağıt peçete üstüne çıkararak fazla yağlarını süzdürünüz.

Kızarmış ve fazla yağları süzülmüş supyaları ısıtılmış bir servis tabağına aktarın, limon dilimleriyle süsleyerek servis ediniz.

Not: Supya; bir tür mürekkep balığıdır, bu tarifi kalamarla da hazırlayabilirsiniz. Dilerseniz süslemesinde limonla birlikte 1 demet maydanoz da kullanabilirsiniz.