



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SUPYA TAVA

500 gr supya (temizlenip, parmak büyüklüğünde parçalara bölünmüş)

1 çay kaşığı tuz

1/2 kahve kaşığı karabiber

1 şişe maden suyu

120 gr (1 su bardağı) un

1 tatlı kaşığı domates salçası (1/4 su bardağı su ile sulandırılmış)

400 gr (2 su bardağı) rafine yağ

Supyaları genişçe bir kaba koyup, tuz ve biberi ekleyerek parmaklarınızla iyice karıştırınız. Başka bir çukur kaba unu koyunuz. Maden suyunu azar azar dökerek unu bulamaç haline getiriniz. Sulandırdığınız salçayı da unlu bulamaca iyice karıştırınız.

Yağı derince bir tavaya koyup kızdırınız. Supyaları unlu bulamaca batırıp, kızgın yağa atınız. 3 dakika karıştırmadan, sonra karıştırarak 1 dakika daha 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 aktarıp servis ediniz.

Not: Supya; bir tür mürekkep balığıdır, bu tarifi kalamarla da hazırlayabilirsiniz.