



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SUSAM VE HAŞHAŞLI MEZGİT TAVA

- 10 adet mezgıt balığı
- 3 yemek kaşığı haşhaş
- 3 yemek kaşığı susam
- 1 yemek kaşığı çörekotu
- 1 adet yumurta
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 100 gr kızartma yağı
- ½ çay kaşığı deniz tuzu

Mezgıt balıklarının kılçıklarını çıkarıp temizleyin. Bir kapta limon suyu ve tuzun içerisinde bekletin. Balıkların yarısını sırasıyla yumurta, susam ve çörekotuna bulayın. Kalan balıkları da sırasıyla yumurta ve haşhaşa bulayın. Bir tavada yağı ısıtın ve mezgıt balıklarını 3-4 dakika kızartın.

