



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SÜSLÜ DÜLGER

İBB Su Ürünleri Hali Müdürlüğü

Dülger balığı
1 adet beyaz soğan
2 dis sarımsak
2 adet domates
1 tatlı kaşığı kekik
1 çay kaşığı pulbiber
5 adet sivri biber
1 kahve fincanı tereyağı
1 su bardağı un
Tuz

Tereyağı tavada eritip sırasıyla piyaz şeklinde doğranmış soğan, jülyen doğranmış sivribiber, ince doğranmış sarımsak, dörde bölünmüş mantarı soteleyin. Küp şeklinde doğranmış domatesleri ekleyerek birkaç dakika daha kavurun. Kekik ve pulbiber ile tatlandırıp ocağın altını kapatın. Balığın filetosunu çıkararak jülyen doğrayın. Tuz ve unu karıştırın. Balık parçalarını unlu karışıma bulayıp kızgın yağda kızartın. Kâğıt havlu üzerinde fazla yağını süzdürün. Önceden hazırladığınız sebzeli karışıma ekleyerek 2 dakika daha balık etlerini zedelemeyen kavurun. Sıcak servis yapın.