



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SÜTLÜ MEZGİT TAVA

Su Ürünleri Tanıtım Grubu İZMİR

<https://www.turkishseafood.org.tr>

1 kg mezgıt balığı
2 su bardağı süt
1/2 su bardağı mısır unu
1 su bardağı ayçiçek yağı
Yeterince taze çekilmiş karabiber
tuz

Mezgıt balıklarını yıkayıp, iyice temizledikten sonra 40 dakika sütün içinde bekletin. Mısır ununun içine taze çekilmiş karabiber serpiştirip karıştırın. Balıkların her iki yüzünü una bulayın. Silkeleyip iyice kızdırılmış yağın içine bırakın, iki tarafı da pembeleşinceye kadar pişirin.