



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TARATORLU TEKİR TAVA

1 kg tekir balığı
Yarım limonun suyu
Tuz
Kızartma için:
Sıvı yağ
Tarator sos için:
3 çorba kaşığı zeytinyağı
Yarım su bardağı ceviz içi
Yarım su bardağı kıyılmış zeytin
5 diş sarımsak
Yarım demet maydanoz
1 dilim ekmek içi
Yarım limonun suyu
1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
Tuz

Balıkları temizleyin. Pullarını bir kaşık yardımıyla kazıyıp balıkları bol suyla yıkayın. Süzgece alıp suyunu süzün. Yarım limon suyu ve tuz serpiştirip ovun. Balıkları 20 dakika süzgeçte bekletin. Tarator sos için; maydanozu temizleyip kıyın. Sarımsakları soyup ezin. Ekmek içini ufalayın. Zeytinyağını tavaya alıp ısıtın. Zeytin, maydanoz, sarımsak, ekmek içi ve tuz ekleyip 2-3 dakika orta hararetle ateşte karıştırarak pişirin. Ocaktan alıp limon suyu ve kırmızı toz biberi ekleyip karıştırın. Sıvı yağı tavada kızdırın. Balıkların iki tarafını kızartın. Fazla yağın almak için kağıt havlu üzerinde bekletin. Servis tabağına alıp tarator sosla birlikte servis yapın. Tarator soslu tekir tavayı, ezme salata ile birlikte servis edebilirsiniz.

