



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVA BALIK

Her biri 200-300 g olan 5 adet bütün balık veya 125-150 g 5 adet balık filetosu

½ çay kaşığı tuz

Beyaz ya da karabiber

1 limon suyu

3 su bardağı elenmiş un

½ su bardağı ayçiçek ya da zeytinyağı

Balıklar bütünse pullarını kazıyın. Sert kılçığını dilerseñiz kuyruk ve kanatlarını makasla kesin. Balığın her iki yanını da bir kaç yerinden bıçakla hafif çiżin. Yıkayıp kurulayın.

Balıkların her iki yanını tuzlayıp biberleyin ve limon suyu serpin. Her iki yanını una bulayıp fazla ununu silkeleyerek atın.

Zeytinyağını ya da ayçiçek yağını bir tavada kızdırın. Yağ iyice kızınca balıkları tavaya koyup, bir kez çevirerek her iki yanı da altın sarısı bir renk alıncaya kadar yaklaşık 10-12 dakika pişirin.

Tavadan yağın süzdürerek alıp kâğıt havlu üzerine alın. Fazla yağı süzöldükten sonra sıcak olarak servis edin.