



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TAVADA BALIK FİLETO

Elif Korkmazel

2 adet temizlenmiş balık fileto  
1 ay bardağı un  
1 orba kaşığı tereyağı  
2 adet haşlanmış patates  
1 adet yumurta  
3 orba kaşığı un  
2 orba kaşığı galeta unu  
Tuz, karabiber, pul biber  
Sıvı yağı

Balık filetoalarını tuzlayın. Sonra balıkları una bulayın. Tavaya yağı koyup kızdırın, balıkların iki yüzünü de 3 dakika kızartın. Haşlanmış patatesleri ezin içine yumurta, un, tuz, karabiber koyup karıştırın. Elinizle küçük köfteler yapın ve galeta ununa bulayıp kızgın yağda kızartın. Balıkların yanında salata ve patates köftesiyle servise sunun.