



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVADA BALIK

4 Kişilik Malzemeler

Herbiri 200 - 300 gr olan 5 adet bütün balık

1/2 çay kaşığı tuz

Beyaz ya da karabiber

1 limon suyu

3 su bardağı elenmiş un

1/2 su bardağı ay çiçek ya da zeytinyağı

Hazırlanışı:

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

Balıkların her iki yanını tuzlayıp biberleyin ve limon suyu serpin. Her iki yanını una bulayıp fazla ununu silkeleyerek atın. Zeytinyağını ya da ayçiçeği yağı 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 kağıt havlu üzerine alın. Fazla yağı süzöldükten sonra sıcak olarak servis edin.
