



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## TAVADA İSTAVRİT FİLETOSU

12-16 adet istavrit veya benzeri ince derili küçük balık  
tuz  
un  
kızartma için sıvı yağ

İstavritlerin içini temizleyin. Keskin bir bıçakla herbirinin ortasındaki kılçığın iki tarafını kuyruğundan kafasına doğru sıyrarak iki fileto çıkartın. Kafa kısmını atın. Sonra karın kısmını temizleyin. Yıkayın. Balık filetolarını hafif tuzlayın, una bulayın, kızgın yağa atarak iki taraflarını da kızartın. Kağıt mutfak havlusunda fazla yağın süzüp sıcak servis yapın.

Not: Yanında maydanoz, soğan piyazı ikram edebilirsiniz. Limon verilmesi tavsiye edilmez.

[ML® İstavrit Güveci \(görsel\)](#)