



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVADA KALKAN

6 parça kalkan balığı
3 yemek kaşığı un
2 diş sarımsak
2 yemek kaşığı tereyağı
4 yemek kaşığı margarin
8 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz
Tuz
Karabiber

Balıkları yıkayıp, sularını süzün. Unu, sarımsağı, tuz ve karabiberi karıştırın. Kağıt havlunun üzerine yayın. Balıkları bu karışıma bulayın. Tavaya üç çeşit yağı koyun. Isındıktan sonra balıkların iki tarafını da kızartın. Servis tabağına alın. Kalan yağına içine maydanozları atıp, çıkartın. Balıkların üzerini süsleyerek servis yapın.

