



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVADA MEZGİT FİLETOSU

Her biri 100 gramlık 8 mezit balığı filetosu
400 gram domates
1 limon
3 diş sarımsak
1 yumurta
1/2 bardak kadar zeytinyağı
Un
Tuz
Karabiber

Balık filetolarını bol suda yıkayıp kurulamalı. Domateslerin kabuklarını soyup ikiye bölmeli ve çekirdeklerini çıkarmalı. Yumurtanın akıyla sarısını birbirine karışacak kadar çırpmalı. Balık filetolarını önce una sonra yumurtaya bulamalı ve kızgın zeytinyağına atıp iki yanlarını da nar gibi kızartmalı. Kızaran balık filetolarını kevgirle iyice süzerek tavadan çıkarmalı ve sıcak bir yerde tutulan servis tabağına düzenli bir biçimde yerleştirmeli. Balıkların kızartılması sona erince ince ince doğranmış sarımsağı ve ikiye bölünmüş domatesleri zeytinyağına atm kızartmalı. Kızarmış domatesleri de balıkların çevresine koyduktan sonra bunları sıcak sıcak servis yapmalı.