



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVALIK BALIK (HASKÖY BULGARİSTAN)

AB Bulgaristan - Türkiye Sınır Ötesi İşbirliği Programı
Meriç Sanal Mutfağı

500 gr dere balığı
1 pırasa
2-3 yemek kaşığı un
1 su bardağı domates suyu
100 ml sıvıyağ
5 adet yumurta
1 tatlı kaşığı karabiber
Kıvırcık (yaban)
Nane (kurutulmuş veya taze)
Su

İlk önce balık temizlenir, yıkanır ve tuzlanır. Daha sonra unlanır ve kızartılır, hazır olan balıklar tavaya dizilir. İnce doğranmış pırasa sıvıyağda kavrulur, kavrulduktan sonra balıkların üzerine örtecek şekilde, karabiber ve su ile beraber, balıkların yanına ilave edilir.
180 derece fırında pişirilir.
Ariyetten kurulanmış bir tavada 2-3 yemek kaşığı un kızarana kadar kavrulur.
Yemeğin sosundan yavaş yavaş kavrulmuş unun üzerine ilave edilir, koyulaştıktan sonra 5 adet yumurta eklenir. Tavadaki karışımın tamamı balıkların üzerine dökülür. 10 dakika fırında pişirilir ve çıkarıldıktan sonra üzerine kıvırcık nane serpilir.