



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TEKİR BALIĞI IZGARASI

12 tane tekir balığı  
4 tepeleme kaşık un  
2 çorba kaşığı zeytinyağı  
4 parça limon  
biber  
tuz

Tekir balıkları temizlenir, kurulanır ve una bulanıp zeytinyağı ile yağlanır, ızgaraya dizilir. 4 dakika bir tarafı, 4 dakika diğer tarafı pişirilip servis tabağına alınır. Her balığın üzerine 1 limon ve iki parça metrdotel yağı konularak servis yapılır.

Metrdotel yağı: Yağ, limon suyu, kıyılmış maydanoz, biber ve tuz bir kaptan iyice karıştırılıp çalkanır. 25 - 30 santim çapında çubuk şeklinde yuvarlanır ve yağ kağıdına sarılarak buz dolabında dondurulur. Dilim dilim kesilerek balıkların üzerinde servis yapılır.