



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TEKİR TAVA

1 kg. Tekir balığı
1 bardak un
1 tatlı kaşığı tuz
Sıvı yağ

Ayıklanmış ve pullarından arınmış tekirler yıkandıktan sonra süzgece konur. İyice süzöldükten sonra havlu kağıt üzerinde kurulanır. Daha sonra ısınmış tavaya yağ konur ve iyice ısınması beklenir. Ayrı bir yerde de un ile tuz karışımı hazırlanır. Kurulanmış balıklar una bulanıp kızgın yağa atılır. Her iki tarafı kızarıncaya kadar pişirilir. Galeta unu da kullanabilirsiniz. Soğan, limon ve yeşillik ile servis tabağına alınır.

