



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TERATORLU TON BALIĞI TAVASI

500 gr kuşbaşı doğranmış ton balığı  
2 yumurta  
1 çorba kaşığı toz maya  
2,5 kahve fincanı un  
1,5 çorba kaşığı tereyağı ya da sofr margarinini  
1 bardak zeytinyağı  
Tarator için:  
2 kahve fincanı helva fıstığı  
2 kahve fincanı zeytinyağı  
tuz  
2 dilim ekmek  
1 diş sarımsak (isterseniz)

Ton balıklarını kuşbaşı hazırlayın. Öte yandan, bir tencereye unu, mayayı, tereyağı ve yumurta sarılarını koyun. Suyu da azar azar ilâve etmek suretiyle hepsini karıştırıp hamur yapın. Bu suluca humuru sıcak bir yerde 50 - 60 dakika kabarmaya bırakın. Sonra da çarpıp kar haline getirdiğimiz yumurta aklarını bu dinlenmiş hamura ilâve edip, karıştırın.

Balıkları kızartmak için, önce una, sonra hamura bulayıp tavadaki kızgın yağa atıp pembeleşinceye kadar kızartın. Kevgirle yağlarını süzdürerek tabağa alın.

Bu arada, tereotu hazırlayın. Fıstıkları iyice dövün. Islatıp sıkığınız iç ekmekleri ilâve edip fıstıklarla birlikte bir kaç defa dövdükten sonra zeytinyağını ilâve edin. Sonra dövülmüş sarımsak, limon suyunu da ilâve edip iyice karıştırarak halledin. Sonra da kızarttığınız balıklarla birlikte servis yapın.