



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TEREYAĐLI BALIK (DİYET)

100-150 gr balık
1/2 kaşıık un
1/2 kaşıık tereyağı
Tuz
Limon
Maydanoz

Mevsimine göre alınan balık iyice temizlenir, yıkanır. Küçük tencereye ya da tavaya yarım kaşıık tereyağı konur. Balık hafif unlanmış olarak erimiş durumdaki tereyağının içine yatırılır. Ağır ateşte alt-st çevrilmek suretiyle, yavaşı yavaşı pişirilir.

Not: Tereyağındaki balığın tuz, limon ve maydanoz gibi garnitürü doktor müsaadesine göre ve miktarları karbonhidrat bakımından hesaplanarak alınır.