



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## TORİK TAVASI

1 Torik  
20 Diş sarımsak  
2 Su bardağı un  
2 Limon  
4 Su bardağı zeytinyağı  
Tuz

Balığı temizleyiniz .yuvarlak doğrayınız, tuzlayıp bırakınız. Bir saat sonra una bulayınız, silkip kızgın ve bol zeytinyağında iki tarafını kızartınız. Süzerek zeytinyağlı limonlu sarımsak ezmesiyle servis yapınız.

[ML® Palamut Tava için tıklayın](#)

---