



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TULUM ÇIKARTILMIŞ İZMARİT TAVA

Malzeme 10-12 adet izmarit balığı, 3 yemek kaşığı un, tuz, sıvı yağ.

Yapılışı Izmarit balıklarının tulumalarını çıkartarak ayıklayın, yıkayın, hafifçe tuzlayın, una bulayın ve kızgın yağda kızartın. Kağıt mutfak peçetesinde fazla yağın alın. Sıcak servis yapın. Balıkların yanında haşlanmış sıcak patates ve mayones ikram edebilirsiniz. (Tulum çıkartma: balık kafa tarafı bileğe gelecek şekilde sol avuca alınır ve sıkıca tutulur. Dikenli sırt yüzgeci keskin bir bıçakla kuyruktan kafaya doğru 2-3 milimetre derinden kesilerek çıkartılır. Balık aynı elde ters tutulup alt yüzgeci de aynı şekilde çıkartılır. Karnı yarılr, içi temizlenir ve yıkanır. Balık tekrar sol ele alınır ve bıçağın ucu yaka tarafındaki derinin altın sokulur. Sağ elin baş parmağının yardımıyla kuyruk yönünde sıyrılarak her iki tarafındaki derileri çıkartılır
