



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAYIN TAVA

8 dilim yayın filetosu
2 orba kaşığı un
1/2 bardak rafine yağı
4 parça limon (veya 4 çorba kaşığı limon suyu)
1/2 limonun suyu
1/4 tatlı kaşığı tuz
2 adet yumurta

Yayınları bir kaba koyup limon suyu ve tuzu üzerlerine altüst ederek serpiniz. Yumurtayı ukur bir kaptaki çırpınız. Balıkları evvelâ una, sonra yumurtaya bulayınız. Yağı tavaya koyup kızdırınız ve tavanın büyüklüğüne göre balıkları bir veya iki defada 2'şer dakika alt ve üstünü altın sarısı gibi kızartınız. Yağısız olarak, dantel kâğıt üzerinde veya teyzide, limon ve maydanoz yaprağı ile servis yapınız.