



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## YOĞURTLU TEKİR BALIĞI

12 adet tekir balığı  
1 su bardağı yoğurt  
2 diş sarımsak  
Kırmızı pul biber  
Tuz  
Un

Tekir balığının pullarını bıçağın sırtı ile kazıyın. Kafalarını hafifçe tuzlayın. Yoğurdu en az bir saat oda ısısında tutun. Sarımsakları ayıklayın. Ezin, yoğurda ekleyin ve karıştırın. Tavada yağı kızdırın, balıkları una batırın, yağa atıp iki taraflarını da kızartın. Çıkartınca kâğıt üzerine alıp fazla yağın süzün. Servis tabağına aldığınız balıkların üzerine sarımsaklı yoğurdu dökün. Üzerine pul biberi ekin. Sıcak servis yapın.