

Tava Balýk

Gönderen : mku - 05/05/2009 10:43

Tava Balýk

Malzeme:

5 adet Balýk (200-300 gr'lýk bütün balýk) ya da (125-150 gr'lýk balýk filetosu)
0.5 çay kasýđý Tuz Beyaz ya da karabiber
1 adet Limonun suyu
3 su bardađý Un (elenmis)
0.5 su bardađý Zeytinyađý ya da ayçiçekyađý

Hazýrlanýsý:

Balýklar bütünse pullarýný kazýýn. Sýrt kýlçýđýný dilerseniz kuyruk ve kanatlarýný makasla kesin. Ýyi pismis balýk isteniyorsa yanýný da birkaç yerinden býçakla hafifçe çizin. Ýykayýp kurulayýn.

Balýklarýn her iki yanýný tuzlayýp, biberleyin ve limon suyunu serpin. Ýine her iki yanýný da iyice una bulayýp fazla ununu silkeleyip, atýn.

Zeytinyađý ya da ayçiçek yađýný bir tavada kýzdýrýn. Yađ iyice kýzýnca balýklarý tavaya koyup, bir kez çevirerek her iki yanýný bir renk alýncaya kadar, yaklasýk 10-12 dakika pisirin. Balýklarý maþayla tavadan yađýný süzdürerek alýn. Kađýt havlu üzerine fazla yađýný süzdürün

=====