

Hardaliyeli İstavrit Tava

Toplam 22 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 10 dk

4 kişilik

Kolay

~248 kcal

Açılış 7/10

Tekirdağ hardaliyeli istavrit tava, istavriti hardaliye dokunuşuyla kızartarak leşimsi, parlak ve kıyır kıyır yapan bir Marmara balığıdır.

Malzemeler

- 500 gr İstavrit fileto
- 2 yemek kaşığı Hardaliye
- 0.5 su bardağı Mısır unu
- 3 yemek kaşığı Sıyık yağ
- 0.5 çay kaşığı Tuz

Yapılış

- İstavrit filetolarını hardaliye ile 10 dakika marine edin.
- Balıkların yüzüne hafifçe bulayın fazla unu silkeleyin.
- Geniş tavada sıyık yağta yüksek ateşte iyice kızdırın.
- İstavritleri tavaya tek sıra dizip her yüzü 3-4 dakika kızartın.
- Kağız üstünde dinlendirip tuz serperek sıcak servis edin.

PÜF NOKTASI

Hardaliyeyi marineye az eklemek balıkların tava üstünde ferah bir asidite verir.

SERVİS ÖNERİSİ

Sıcak servis edin, yanında roka salatası ve limon dilimleri sunun.

Alerjenler

Deniz ürünleri

Hardal