

# 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 ekşimsi, parlak ve kıyıkıyık bir Marmara balığı sunar.

## Malzemeler

- 500 gr İstavrit fileto
- 2 yemek kaşığı Hardaliye

## Kaplama için

- 0.5 su bardağı Mısır unu

## Marine için

- 3 yemek kaşığı Sıyık yağ
- 0.5 çay kaşığı Tuz

## Yapılış

- İstavritleri temizleyip kurulayın.
- Balıkla hardaliyeyle 12 dakika marine edin.
- İstavritleri una bulamadan önce fazla marinadı süzdürün, un topaklanmasını önlemek için yüzeyi kuru tutun.
- Balıkla önce un tabakasını kaplayın.
- İstavritleri kızgın tavada 8 dakika kızartın.

### PÜF NOKTASI

Hardaliyeyi marineye az eklemek balığın tadını bastırmasından ferah bir asidite verir. Balığı 12 dakikadan uzun bekletmeyin; küçük istavritte asit tadı yükselir.

### SERVİS ÖNERİSİ

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

## Alerjenler

Deniz ürünleri

Hardal

Gluten