



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler© Mutluluklar Diler

FIRINDA MEZGİT KIZARTMASI



1 kilo temizlenmiş mezzit
1 su bardağı un
1,5 çay bardağı zeytinyağı
2 adet yumurta
1 tatlı kaşığı kadar tuz

- # Mezzitler temizlenir, yıkanır, bir süzgece çıkarılır ve suyu süzdürülür.
- # Düz bir tabakta un ve tuz karıştırılır. Çukur bir kaptaki yumurtalar çırpılır. Fırın kabına zeytinyağı dökülür.
- # Bu arada fırın 200 derecede ısıtmaya başlanır.
- # Mezzitler önce una bulanır, silkilir, sonra çırpılmış yumurtaya batırılır. Yağlanmış kaba sıkı sıkı dizilir.
- # Mezzit kızgın fırına verilir, kızarana kadar pişirilir.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Fırının çok kızgın olması önemlidir. Fırında Mezzit Kızartma, kızartma lezzetinde, fırın yemeği hafifliğinde bir tariftir.