



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK IZGARA (DİYET)

100 -150 gr balık
1/2 limon
1/2 fincan zeytinyağı
İki - üç dal maydanoz
Tuz

Balık ızgara, mevsimine, iyi dönemine göre, uskumru, palamut, çingene palamudu, çipura, lüfer, bcrbunya, kılıç gibi balıklardan olur.

Balık iyice temizlendikten sonra yıkanır, yeteri kadar tuzu da konulduktan sonra bir saat kadar bekletilir. (Balık, biraz büyükçe ise, iyi pişmesi için etleri iki yanlardan bıçağın ucu ile yarım santim kadar yarılmalıdır.)

Bir saat kadar bekletilen balık fazla kuvvetli olmayan mangal ateşinde, ızgara ile ateş arasındaki uzaklık beş - altı parmak olacak şekilde pişirilir. Pişirilirken balıkların bir tarafı piştikten sonra öteki tarafı çevrilmelidir. Piştikten sonra doktor tavsiyesine göre, miktarı da hesaplanarak, üzerlerinde limon ve zeytinyağı gezdirilir.
