



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK IZGARASI

1000 gr. balık
1/2 kahve fincanı zeytinyağı
Büyük bir limon
Tuz

Bu ızgara lüfer, çipura, uskumru, barbunya, palamut gibi balıklardan yapılır. Balıklar pullu ise pulları kazınır, içi temizlenir, yıkanır, tuzlanır ve bir saat dinlendirilir. Tel ızgaranın telleri hafifçe zeytinyağlanır, harlı olmayan kömür ateşinin üzerine ızgara konularak balıklar ızgaraya yerleştirilir. Bir tarafları iyice kızardıktan sonra öbür taraflarını çevirmek suretiyle balıklar küçükse 10 dakika, büyükse 17-18 dakika pişirilir. Sonra tabağa alınır, üstlerine limon ve zeytinyağı gezdirilir ve özellikle lüfer ve uskumruların yanına yarım ay şeklinde doğranmış, tuzla ovulmuş, suları çıkarılmış ve üzerine maydanoz serpilmiş soğan da konulabilir.