



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİNEKOP IZGARA

8 adet çinekop (tanesi 10-15 cm)

1/2 su bardağı un

1 kahve fincanı zeytinyağı

6 çorba kaşığı limon sosu

- 1) Balıkları temizleyin, sırt kılçığını, kuyruğunu ve kanatlarını bir makasla kesip, yıkayıp kurulayınız.
 - 2) Sonra balığı tam ortasından bıçağın ucuyla iki tarafından 4 santim uzunluğunda hafif yarınız, tuzlayıp ve hafifçe unlayıp yağlayınız.
 - 3) Izgarada 6'şar dakika alt ve üstünü pişirip hemen limon sosu ile servis yapınız.
-