



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ÇİPURA IZGARA

2 adet çupra  
1 soğan  
2 sivri biber  
2 kırmızıbiber  
3 defneyaprağı  
1 çay bardağı zeytinyağı  
3 domates  
Tuz, karabiber

Çupraları fırın kabına alıp altına ve içlerine defneyaprağı, soğan ve biberleri yerleştirip fırında pişirebileceğiniz gibi, sadece üzerine zeytinyağı sürüp ızgara yapmanız da mümkün. Doğranmış soğanı, sivri biberi, kırmızıbiberi, yeşillikleri karıştırıp bir salata hazırlayın. Üzerine de irice doğranmış domatesleri yerleştirin. Daha sonra sıcak olarak hepsini bir tabakta sunarak servis yapın.