



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ÇİROZ SALATASI

8 çiroz  
2 İri limonun suyu  
1/3 su bardağı zeytinyağı  
1 demet dereotu (ince kıyılmış)

Çirozları bir tencerede, üstlerini örtecek kadar suda 30-40 dakika bekletiniz. Sudan çıkarıp kağıt peçete ile kurulayınız. Izgaranızı yakıp, çirozların her iki tarafını 3-4'er dakika pişiriniz. Çirozların üstüne nemli bir bez örtüp sert bir cisimle vurarak eziniz. Balıkların omurgasını ve karın tarafındaki kılçıklarını temizleyip atınız. Derisini de yüzdükten sonra etlerini didikleyip bir tabağa yerleştiriniz. 1 su bardağı su koyup 10 dakika kadar beklettikten sonra, çirozları elinizde hafifçe sıkarak sularını akıtınız. Tabakta kalan suyu döküp çirozları tekrar yerleştiriniz. Üstlerine limon suyunu sıkıp 15-20 dakika bekletiniz. Zeytinyağı ve dereotunu koyup servis ediniz.