



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EBEGÜMECİ VE CİBESLİ ÇİNEKOP IZGARA

8 adet çinekop
1 demet ebegümeci
1 demet cibes
1'er adet soğan ve turp
Zeytinyağı, tuz

Temizlenmiş çinekopları zeytinyağı ve tuz karışımı ile yağlayın.

Arkalı önlü ızgara yapın.

Diğer tarafta ayıklanmış ebegümecini sıcak suda 5 dakika, cibesi ise yarım saat haşlayın ve süzün.
Izgara balıklar, haşlanmış sebzeler ve halka kesilmiş soğan, turpla birlikte servis yapın.

