



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GARNİTÜRLÜ LÜFER

2 lüfer
Yarım demet maydanoz
Yarım demet dereotu
3 çorba kaşığı zeytinyağı
4-5 adet kuru defne yaprağı
2 adet kuru soğan
1 limonun suyu
Tuz

Balıkları ayıklayıp, temizledikten sonra tuzlayıp iki saat bekletin. Hafifçe zeytinyağı ile yağlayıp ızgaraya koyun. Bir yüzü piştikten sonra çevirmeden, ızgaranın üzerine bir iki adet kuru defne yaprağı yerleştirin. Balığı, defne yaprağının üzerine koyun. Balık pişerken üzerine bir kapak örtün. Servis tabağına alın.

Garnitür için: Kabuklarını soyduğunuz kırmızı soğanı bol tuzla kevgirde ovun ve yıkayın. Süzdükten sonra bir kabın içine alın. Üzerine zeytinyağı, limon suyu, ince ince kıyılmış maydanoz ve dereotu ilave edin. Balığın yanında servis yapın.