



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](https://www.turkishseafood.org.tr)

İSTAVRİT IZGARA

Su Ürünleri Tanıtım Grubu İZMİR

<https://www.turkishseafood.org.tr>

1/2 kg istavrit balığı
1 su bardağı zeytinyağı
5 adet tane karabiber
2 adet defne yaprağı
1 adet ağaç şiş
1 çay bardağı un
Yeterince tuz

İstavrit balıklarını iyice temizleyin. Bir kabın içine zeytinyağı, defne yaprağı ve tane karabiberleri koyup, balıkları 10 dakika bu karışımda bekletin. Önceden fızırladığınız ızgaraya balıkları tuzlayıp, una buladıktan sonra yerleştirin. Bir yüzünü dört dakika pişirdikten sonra diğer yüzünü iki dakika pişirip servis yapın.

ML® İstavrit Buğulaması (görsel)