



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

IZGARA LÜFER

Malzemeler:

1 Lüfer .
1 soğan
1 küçük turp
1 6-7 dal roka
2 dilim limon
Tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Lüfer yıkanır. Kuyruğundan baş kısmına doğru bıçağın sırtı ile pulları kazınır. İçi temizlenip yıkanır. Yan taraflarından bıçakla çizilir. Karın kısmına tuz ve karabiber sürülür. Derisi tuzlanıp 15-20 dakika bekletilir. Fırının ızgara kısmı ısıtılır. Izgara teli yağlanıp balık yerleştirilir. Izgarada her iki tarafı da 10'ar dakika pişirilir. Balık servis tabağına alınıp turp, soğan, havuç, roka ve limon dilimleriyle süslenip servis yapılır.

Püf Noktası: Lüfer, Uskumru gibi balıkların en etli kısımlarını çapraz çizin, daha iyi pişecektir.