



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

IZGARADA LÜFER FİLETOLARI

Su Ürünleri Tanıtım Grubu İZMİR

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

1 kg lüfer balığı
2 adet defne yaprağı
4 adet tane karabiber
1 su bardağı zeytinyağı
Yeterince tuz

Balıkları iyice temizleyin, temiz bir diş fırçası yardımıyla içindeki pıhtılaşmış kanı iyice akıtın. Kan artığı kalırsa balıkta acılık yaratır. Pullarını temizledikten sonra balığı ortasından ikiye ayırıp kılıcığını çıkarın ve fileto elde edin. Balık filetolarını içinde zeytinyağı, defne yaprağı ve tane karabiber olan bir kabin içinde 10 dakika bekletin. Her iki fileto parçalarına tuz serpin. Önceden ısıtıp fırça ile yağladığınız ızgaranın üzerine balığın derisiz kısımları temas edecek şekilde fileto parçalarını yerleştirin. Dört dakika sonra ters çevirin, iki dakika derili kısım ızgaraya temas edecek şekilde pişirin.