



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LÜFER KÂĞITTA

Kullanılacak malzeme (4 kişi için):

- 1 kiloluk bir lüfer balığı,
- zeytinyağına yatırılmış dört ançüez filetosu,
- 1 limonun suyu,
- 1 kaşık sirke,
- 4 çorba kaşığı zeytinyağı,
- 1 kaşık rezene tohumu,
- 1 kaşık kıyılmış tarhun otu,
- 1 kaşık kıyılmış maydanoz,
- 1 kaşık rendelenmiş soğan,
- yeteri kadar tuz ve karabiber,
- 1 kaşık sadeyağ,
- 2 tabaka yağ kâğıdı.

Yapımı: Ançüez filetolarını havanda iyice dövün. Dövmeye ara vermeden buna limon suyunu, sirkeyi, yeteri kadar tuz ve karabiberi katın. Sonra bu karışımı bir kâseye boşaltın. Buna zeytinyağını, tarhun otunu, maydanozu, soğanı katın ve iyice karıştırdıktan sonra bir kenarda dinlendirin.

Beri yanda balığın içini, dışını iyice temizleyin. Bol akarsuda yıkadıktan sonra iri delikli bir süzgece koyup süzün. Balığın kuyruğunu ve yüzgeçlerini kestikten sonra bunu sadeyağa bulanmış iki kat yağ kâğıdına yerleştirin.

Balığın içini, dışını bir kenarda dinlendirilen karışımla iyice bu-layın. Rezene tohumunu da serpiştirdikten sonra yağ kâğıdını paket yapar gibi düzenli bir biçimde kapatın. Bir sicimle bağlayıp kızgın fırına koyun.

Balığı yirmi dakika kadar fırında tuttuktan sonra olduğu gibi servis tabağına oturtun.

Sicimini kesip çıkardıktan sonra sofraya çıkarın. Kâğıdı sofrada açıp balığı dörde bölün ve tabaklara servis yapın.