



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOLAY LÜFER IZGARASI

MALZEMESİ

2 adet taze lüfer balığı
1 limon
1 çorba kaşığı zeytinyağı
biraz hardal
tuz

YAPILIŞI

Balığı temizleyiniz, bıçağın ucu ile iki yandan üçer çizgi çiziniz, zeytinyağı, limon suyu, yuvarlak doğranmış soğan, tuz ve biberi kâseye koyup arasına çevirerek iki saat marine ediniz. Zeytinyağı ile silinmiş ızgaraya yatırınız. Orta ateşte kendi marinadı ile sulayarak bir defa alt-üst edip kızartınız. Etrafını maydanozla süsleyiniz. Limon suyuna biraz hardal, zeytinyağı karıştırıp üzerine dökünüz. Lüferi sıcak sıcak yemelidir.