



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOLAY USKUMRU IZGARA

<http://mezzemarin.com>

mezzeMarin Uskumru Fileto

Tuz

mezzeMarin Uskumru filetolar akan soğuk musluk suyunun altında üzerindeki buz tabakası eriyene kadar tutulur. Sonrasında bir kaba alınarak çözününceye kadar (tercihen buzdolabında) bekletilir. Kurulanıp tuzlanarak önceden ısıtılmış ızgaraya yerleştirilir. Balığın kurutulmamasına dikkat edilerek, yaklaşık 8-10 dakika pişirilen besin değeri yüksek öğününüz servise hazırdır. İstedığınız salata veya garnitür bu eşsiz lezzete eşlik edebilir.

