



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLYOZ IZGARA

8 adet kolyoz
1/2 su bardağı un
1 kahve fincanı zeytinyağı
6 çorba kaşığı limon sosu

- 1) Kolyozların boynunun 2 santim önüne kadar karnını temizleyin, sırt kılığını, kuyruğunu ve kanatlarını bir makasla kesip, yıkayıp kurulayınız.
 - 2) Sonra balığı tam ortasından bıçağın ucuyla iki tarafından 4 santim uzunluğunda hafif yarınız, tuzlayıp ve hafifçe unlayıp yağlayınız.
 - 3) Izgarada 6'şar dakika alt ve üstünü pişirip hemen limon sosu ile servis yapınız.
-