



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## KUPES IZGARA

Su Ürünleri Tanıtım Grubu İZMİR

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

1 kg kupes balığı  
1/2 su bardağı zeytinyağı  
3-4 adet tane karabiber  
2 adet defne yaprağı  
1 çay kaşığı kekik  
Yeterince tuz

Kupes balıklarını iyice temizleyip sadece bir tarafına üç adet çizik atın. Tuzlayın ve çizgilerin üzerine kekik serpiştirin. Üzeri kapalı bir elektrik ocağına balıkların çizilmiş kısımları üst tarafa gelecek şekilde yerleştirip 10 dakika pişirin.