



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LÜFER DOLMASI

- 4-6 adet lüfer
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- İç harcı için:
- 1 demet maydanoz
- 5 diş sarımsak
- 3-4 adet yeşil sivri biber
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1,5 m uzunluğunda alüminyum folyo
- 6-7 adet kuru defne yaprağı
- 1 adet çok ince dilimlenmiş limon

Balıkların içini dışını akan suyun altında iyice yıkayın. Sularını süzüp, tuz ve karabiber serpererek her tarafını ovun.

İç harcı için derin bir kaseinin içinde eritilmiş yağı, ince kıyılmış maydanozu, dövülmüş sarımsakları ve ince halkalar halinde dilimlenmiş yeşil biberleri karıştırın. Tuz ve karabiberi de ekleyin.

Öte yandan alüminyum folyoyu her biri bir balığı paketleyecek şekilde parçalara ayırın. Balığı folyonun içine koyun.

Balığın ortasını iyice açarak, 1 yemek kaşığı kadar iç harcıdan yerleştirin.

Balığın ağzını kapattıktan sonra üzerine 1 defne yaprağı ve bir dilim limon yerleştirin.

Alüminyum folyoyu balığı paketler gibi sıkıca kapatın.

Aynı işlemi bütün balıklara uygulayın.

Bir taraftan da fırınınızı 175 dereceye ayarlayıp, tepsinin içine paketlenmiş lüfer dolmalarını yerleştirin. Yaklaşık 20-25 dakika balıkların pişmesi için yeterli olacaktır.

Not: Fırınınız yoksa bu paket balıkları çok az yağlı tavada 15 dakika kadar çevire çevire kızartın.

