



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LÜFER IZGARA (İNEBOLU KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

Lüfer balığı
Soğan
Karabiber
Tuz
Zeytinyağı

Balık güzelce temizlenir ve ayıklanır.
Tuzlanır, kevgirde en az yarım saat bekletilir.
Balık kevgirden alınır ve düz bir kap içinde marine edilir.
Marine için 300-400 gramlık bir balığa küçük bir soğan rendelenip suyu sıkılır.
Karabiber hafifçe balık üzerine serpilir.
Zeytinyağı da ilave edilerek hep birlikte balığın her yerine değmesi sağlanır.
Üzeri streç film ile kapatılarak en az iki saat kadar buzdolabında bekletilir.
Yanmış, kor haline getirilmiş ateş üzerinde ızgarada pişirilir.

Not: Lüfer padişah balığıdır. Bazılarına göre balığın 1 numarasıdır. Yağlı bir balık olduğu için ızgarası en makbul pişirme yöntemidir. İlkbahar sonunda boğazdan istavritin peşinden Karadeniz'e çıkan lüfer balığı İnebolu'da 10 Haziran civarında görülür. Lüfer 1-2 gün içinde yumurtlayarak Doğu Karadeniz'e doğru akıp gider. Yaz içinde görülen yaprak çinekop zamanla büyüyüp eylül başında tutulmaya başlanır. Lüferin geri dönüşü eylül sonu ve ekim ortalarına kadardır. Dönüşünde en lezzetli olduğu zamandır. Kasımda büyümüş olarak boğazlara girer. Sarıkanatın 6-8 tanesi 1 kilo gelir. Normal lüfer 300-400 gr civarındır. 750 gramdan daha büyüğüne de "kofana" denir.

