



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LÜFER IZGARA

1 kg lüfer
Tuz
Karabiber
Zeytinyağı

Lüferleri balıkçıınızdan ayıklanmış olarak alınız, çünkü lüfer pullu bir balık olup ayıklanması, özellikle etrafı kirletmeden ayıklanması oldukça zordur. Eğer bütün olarak almıyorsanız ayıklama işlemi su şekilde yapılmalıdır: Pulların kolay kazınması için önce balıkları iyice yıkayın. Pulları kuyruktan basa doğru önce bıçak sırtı bilahare bıçağın keskin tarafı ile ayıklayın. Solungaçlarını yaka tarafından çekerek ve balığı hırpalamadan çıkarın. Karnını yararak bağırsaklarını çıkarın, karnını iyice yıkayın ve süpürge gibi bir sey ile karındaki siyah derileri temizleyin. Balık iriyse (3 adet, 1 kilo) yan taraflarını kuyruktan basa doğru bıçak ile çizin. Balıkların karın kısmına hafifce tuz ve karabiber, derisine ise yalnız tuz sürüp 20 dakika kadar bekletin (marine edin). Izgara yapılacağı zaman üzerine hafifçe zeytinyağı sürüp hazırlanmış kömür atesinin üzerinde tel ızgara ile (atsten 5 ila 6 cm yukarda) pisirin.