



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LÜFER IZGARA

4 orta boy lüfer (temizlenip yıkandıktan sonra kurulanmış)
Yarım su bardağı zeytinyağı
1/2 çay kaşığı tuz
Karabiber
2 adet limonun suyu
1/2 demet ince kıyılmış maydanoz
4 çorba kaşığı un
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı (ızgara teli için)

Izgarayı yakın ve ızgara tellerini ayçiçek yağıyla yağlayın. Un ile tuzu birlikte eledikten sonra biberi ekleyin. Daha sonra 2 çorba kaşığı limonu bir kenara ayırıp kalanını balıkların üzerine yavaşça dökün. Balıkları unlayın, fazla unu silkeleyerek dökün. 1 çay kaşığı limon ile 4 çay kaşığı zeytinyağını kullanarak bir sos hazırlayın. Balıkları ızgaraya yerleştirin; ara sıra balıklar pişerken temiz bir fırçayla üzerine yaptığınız sosu sürün. 5-10 dakika kadar balığın her iki yüzünü de iyice pişirin. Kalan limon-zeytinyağı karışımına maydanoz ekleyin ve lüferleri bu sos ile birlikte sıcak servis edin.

