



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LÜFER IZGARASI

Nevin Halıcı

- 1 kg orta irilikte lüfer
- 1 ölçü soğan suyu
- 1/4 su bardağı zeytinyağı
- 2 çorba kaşığı limon suyu
- 30 dal maydanoz
- 1 çorba kaşığı soğan suyu
- 2 yumurta sarısı
- 1/2 su bardağı zeytinyağı
- 1/4 su bardağı limon suyu
- 2 tane dövülmüş damla sakızı
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz

Balıkları ayıkla, yıka, süzdür. Üzerine 1 ölçü soğan suyu, karabiber ve tuz serp. İki saat beklet. Bıçakla boydan boya üç sıra çiz. Çeyrek su bardağı zeytinyağıla iki kaşık limon suyunu çırp. Izgarayı kızdır, çırpılmış limonlu zeytinyağıla yağla. Balıkları diz. Çevirdikçe zeytinyağılı limon sürerek kızart, tabağa al.

Maydanozu ince kıy. Bir çorba kaşığı soğan suyuyla karıştır, balıkların ağzına koy. Kâsede yumurta sarılarını yarım su bardağı zeytinyağı, limon suyu, tuz ve dövülmüş damla sakızıyla 10 dakika çırp, terbiye yap. Tabağa yerleştirilen balıkların üzerine dök, sofraya al.

Not: Uskumru, kolyoz, palamut, izmarit vb balıklar da aynı biçimde hazırlanır.