



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LÜFER IZGARASI

Malzeme :

1 kg Lüfer balığı,
1 fincan zeytinyağı,
tuz,
limon,
maydanoz.

Yapılışı:

- 1- Balıkları ayıklayıp yıkayınız.
 - 2- Yemeğe 20 dakika kala tuzlayıp, biberleyip yağlayınız.
 - 3- Izgaraya diziniz.
 - 4- Kömür ateşi veya fırında veya elektrik ızgarasında 10-12 dakika her iki yüzünü pişiriniz.
 - 5- Kalan zeytinyağın içerisine bir limon suyu koyup beyaz-laşıncaya kadar karıştırınız.
 - 6- Bu karışıma tuz, karabiber, ince kıyılmış maydanoz ilave ediniz.
 - 7- Balıkları servis tabağına yerleştiriniz.
 - 8- Üzerlerine bu sosu dökünüz.
 - 9- Soğan pizayı ile sofraya alınız.
-