



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

IZGARA LÜFER

6 adet lüfer
2 adet limon
Yarım bardak ayçiçek yağı
Tuz
Maydanoz

Balıkları ayıklayıp ortalarından çizin. Yağla ızgarada veya teflon tavada pişirin. Tuzunu unutmayın. Altı iyice pişmeden çevirmeyin. Pişirdikten sonra çıkarın. Üstüne limon sıkıp yeşil salatayla servis yapın.