



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LÜFER IZGARA

MALZEMESİ:

1 kg lüfer
3 soğan
1 çay kaşığı tuz
sıvıyağ.

Temizlenip yıkanmış balıkların üzerini çiziniz. Rendelenip tuzlanmış soğanları ezerek suyunu çıkarın ve balıkları bu suda iki saat bekletin. Yağlanmış ızgarada, hafif ateşte pişirin.
