



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LÜFER IZGARA

Çorba kasığı ayçiçek yağ
izgara telini yağlamak için
4 Adet orta boy lüfer
temizlenip, yıkandıktan sonra kurulanmış
30 gr un 4 çorba kasığı
Yarım çay kasığı tuz
Beyazbiber
2 Adet limonun suyu

Önce izgarayı yakın. Izgara telini yaklaşık 1 çorba kasığı ayçiçek yağı ile yağlayın. Balıkların iyi pismesi isteniyorsa, balıkların her iki taraflarına da bıçakla birer çentik atın. Eğer az pismis isteniyorsa bu işlemi yapmayın. Unu ve tuzu birlikte eleyip, biberi karıştırın. Limon suyundan 2 çorba kasığı kadarını bir kenara ayırıp, kalanını balıkların üzerine serpin. Balıkları una bulayıp, fazla ununu silkeleyin. 1 ölçü limon suyuna 4 ölçü zeytinyağı olacak şekilde bir sos hazırlayın. Balıkları sıcak izgaraya yerleştirin. Balıklar piserken, temiz bir fırçayla arasına hazırladığınız bu sosu üzerlerine sürün. Yaklaşık 5 dakika sonra balıkları altüst ederek diğer yanlarını da 5 dakika pisirin. Balıkları önceden ısıtılmış tabaklara alın. Kalan limon suyu ve zeytinyağı karışımına kıyılmış maydanozu ilave edin. Izgara lüferleri, zeytinyağı limon sosu ile birlikte, sıcak olarak servis yapın.

Not: Lüferin küçükleri, defne, çinekop, sarıkanat aynen Lüfer Izgara gibi hazırlanır. Yalnız, küçük oldukları için bir kişiye 2 adet verilir. Büyüğüne kofana denir.