



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LÜFER IZGARA

1 kişilik Gerekli malzeme:

1 lüfer

1 soğan

1 haşlanmış havuç

1 küçük turp

6-7 dal roka

2 dilim limon

Tuz

Karabiber

1. Lüferi yıkayın. Kuyruğundan baş kısmına doğru bıçağın sırtı ile pullarını kazıyın. İçini temizleyip yıkayın. Yan taraflarından bıçakla çentik atın. Karın kısmına tuz ve karabiber sürün. Derisini tuzlayıp 15-20 dakika bekletin. Fırının ızgara kısmını ısıtın. Izgara telini yağlayıp balığı yerleştirin. Izgarada her iki tarafını 10'ar dakika pişirin.
2. Balığı servis tabağına alıp turp, soğan, havuç, roka ve limon dilimleriyle süsleyip servis yapın.