



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LÜFER IZGARA

8 lüfer filetosu
1/4 su bardağı rafine yağ
1/2 limonun suyu
1 çorba kaşığı un
1 çay kaşığı tuz
2 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

Önce ızgaranızı kızdırınız.

Lüfer filetolarını tuzlayıp üstlerine limon suyunu serpiniz. Balıkları hafifçe una bulayıp, fazla ununu atmak için silkeleyiniz.

Unlanmış balıkların her iki yanlarını ızgarada 4-5 dakika, ara-sıra yağlayarak ızgara ediniz.

Balıkları ısıtılmış bir servis tabağına yerleştirip üstlerine kıyılmış maydanozu serperek servis ediniz.