



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LÜFER IZGARA

1 adet lüfer
Biraz tuz
Biraz karabiber
1 su bardağı ayçiçek yağı

Temizlenmiş lüferi yıkayıp süzdürün. Izgaranızı kızdırın. Balığı ayçiçek yağı ile yağlayın. Üzerine tuzu ve karabiberi serpin. Izgaraya yerleştirin. İki tarafını da iyice kızartın. Pişen balığı servis tabağına alın yeşilliklerle servis yapın.
