



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## LÜFER IZGARA

4 adet lüfer (tanesi 225-250 gram)

1/2 su bardağı un

1 kahve fincanı zeytinyağı

6 çorba kaşığı limon sosu

- 1) Balıkların boynunun 2 santim önüne kadar karnını temizleyin, sırt kılçığını, kuyruğunu ve kanatlarını bir makasla kesip, yıkayıp kurulayınız.
  - 2) Sonra balığı tam ortasından bıçağın ucuyla iki tarafından 4 santim uzunluğunda hafif yarınız, tuzlayıp ve hafifçe unlayıp yağlayınız.
  - 3) Izgarada 6'şar dakika alt ve üstünü pişirip hemen limon sosu ile servis yapınız.
-