



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## LÜFER BALIĞI KÜLBASTISI

Tuğrul Şavkay

5 adet lüfer (büyükse üç parçaya bölünmüş)

Tuz

15 gr. un (2 çorba kaşığı)

1 bağ taze soğan (yalnızca yeşil bölümü ince kıyılmış)

45 ml. sirke (3 çorba kaşığı)

250 gr. su (1 su bardağı)

Temizlenmiş balıkları yıkayıp süzdürün. İçini ve dışını tuzlayıp, balıkları una bulayın. Izgaranızı (eğer izgaranız yoksa fırınınızın izgarasını) yakın. Balıkları izgaraya (fırında ise altında bir tepsi ile izgara teline) yerleştirin. Sıkça çevirerek her iki yanları iyice kızarıncaya kadar pişirin.

Pişen balıkları, dibine kıyılmış soğan döşenmiş bir sahana aktarın. Üzerlerine sirkeyi ve suyu ekleyip, ateşe oturtun. Bir taşım kaynatıp, ateşi kısın. Lüferler suyunu çekinceye kadar yaklaşık 20 dakika pişirin. Pişen balıkları ateşten alıp, sıcak olarak servis yapın.

Not: Kalkan balığını da dilimletip, aynı biçimde hazırlayabilirsiniz.