



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LÜFER NASIL PİŞİRİLİR

<https://carrefoursa.com>

Eylül ayı itibariyle lüfer, Aralık ayı başına kadar en yağlı ve lezzetli olduğu dönemindedir. Genelde ızgara olarak pişirilen lüfer, irileştikçe pilaki, buğulama, kağıt kebabı olarak da pişirilebilmektedir. Kalp sağlığını koruması, özellikle kalp ritminin sağlıklı seviyede seyretmesine yardımcı olan maddeler içermesi, yorgunluk ve halsizlik sorununu ortadan kaldırması nedeniyle özellikle çocukların lüfer tüketmesinde fayda vardır. Lüfer hem göz hem de diş ve kemik sağlığı için oldukça önemli bir balıktır.

