



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LÜFER

Akdeniz, Karadeniz, Marmara, Hint Okyanusu ve Atlas Okyanusu'nda sürüleri dolaşan lüfer pullu bir göçmen balıktır. Soğuk denizlerde yaşayanları daha yağlı olduğundan daha da lezzetli olur. Ülkemizde Karadeniz'de ve İstanbul Boğazı ile Marmara Denizi'nde yakalananların tadı muhteşemdir. Daha güney denizlerimize inildikçe yavanlaşır ve kendisine mahsus o güzel tad ve kokuyu kaybeder. Eylül ortasından Ocak sonuna kadar olan zamanı en yağlı ve lezzetli zamanıdır. Bu devre içinde ızgarası tavsiye edilir. Çinekopun da ızgarası çok iyi olur, ancak mevsimi lüfere göre kısadır. Kasım sonundan itibaren azalmaya başlar. Diğer zamanlarda, büyüklüğüne göre pilakisi, buğulaması, kağıt kebabı ve tavası olur. İlbarada son derece yağsız olduklarından tava, pilaki ve buğulaması tercih edilmelidir.

Lüfer büyüklüğüne göre en çok isim alan balıktır. Lüfer çeşitleri şöyledir:

- 10 cm'ye kadar..... yaprak (20 adet/kg)
- 11-13 cm arası..... çinekop(16-19 adet/kg)
- 14-16 cm arası..... kabaçinekop (10-15 adet/kg)
- 17-20 cm arası..... sarıkanat (9-14 adet/kg)
- 21-30 cm arası lüfer (4-8 adet/kg)
- 31-35 cm arası..... kaba lüfer (2-3 adet/kg)
- 35 cm'den büyük..... kofana (yaklaşık 1 kg/adet veya daha büyük)