



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## LÜFER

Latince Adı: Pomatomus saltatrix

Yaşadığı Bölge: Akdeniz, Karadeniz, Marmara

Üreme Dönemi: Mayıs-Haziran

Büyüklüğüne göre isim alır: Defne yaprağı, Çinekop, Sarıkanat, Lüfer, Kofana

Piştirme Önerisi: Tava, Izgara, Buğulama

