

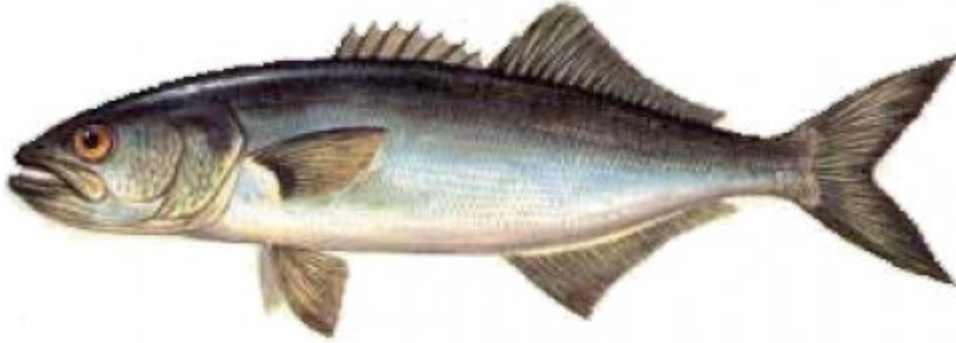


Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LÜFER

Beyaz, lezzetli, derisi hafif pullu, karnı, parlak ve beyaz, mat ve renksiz yüzgeçli, solungaç kapakları sarı renklidir. Sırtı koyu, yanları açık mavi ya da yeşil ve gümüşü olur. Lüferin 15 santime kadar olanlarına "Çinekop", 30 santimden büyük olanlarına "Kofana" adı verilir. Ülkemizde her mevsim lüfer avlanmakla birlikte, en lezzetli olduğu aylarda ızgarası yapılmalı Ayrıca lüferin fumesi de olur. Bunun için balıkların başları kesilip içleri temizlenir ve 24 saat tuza yatırılır. İnce tülbentlere sarılarak bir hafta kadar tütün fiçilerine asılmak suretiyle sarartılır ve serin, havadar bir yerde bekletilir.



8