



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LÜFER

Lüfer (Pomatomus saltatrix) BOYLARINA GÖRE ADLARI

Defne yaprağı 10 cm'ye kadar

Çinekop 11-16 cm

Şarıkanat 17-20 cm

Lüfer 21 -30 cm

Kofana 31 + cm