



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LÜFER BALIĞI

Beyaz etli olan bu balığın en lezzetli zamanları, ekim - ocak arasındır. Boylarına göre adları da değişmekte olan bu balıkların en makbülleri 4-7 tanesi bir kilo gelen lüfer balığıdır. Daha küçük olan Sarıkanat ve Çinakop yağsız, daha büyük Kufana da fazla yağlı olduklarından makbul sayılmazlar. Lüferler mevsiminde ızgaraya, sonraları da tavaya elverişlidir.

