



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LÜFER VATİKAN

Kullanılacak malzeme (4 kişilik):

Her biri yarım kiloluk 2 lüfer,
150 gram sadeyağ,
1 orta boy soğan,
3-4 sap maydanoz,
1 körpe havuç,
1 defne yaprağı,
1 limonun suyu,
1 sap kereviz,
2 tatlı kaşığı sirke,
1 çay kaşığı dövülmemiş karabiber,
yeteri kadar tuz.

Yapımı: Balıklar iyice temizlenip yıkandıktan sonra uzunca bir kaba konur. Üstlerine balıkları örtecek biçimde su dökülür. Limon suyu, defne yaprağı, maydanoz ve kereviz yaprağı, havuç, kabuğu soyulmuş tüm soğan, karabiber ve tuz katıldıktan sonra kap ateşe konur. Kaynayınca ateşin ısı azaltılır, on dakika daha kaynatılır. Sonra kap ateşten indirilir. Balıklar dağıtılmadan kaptan çıkarılır. Kap yine ateşe konur ve havuçla soğan dağılıncaya kadar kaynatılır. Sonra salça süzgeçten geçirilir. Bir kabin içine yağ konur ve ateşe oturtulur. Yağın rengi koyulaşmaya başlayınca balıklar, üzerlerine sirke püskürtüldükten sonra yağın üstüne oturtulur. Bir kenarda duran süzölmüş salça da katılır ve birlikte bir dakika kadar kuvvetli ateşte kaynatılır. Sonra servis tabağına boşaltılır ve sofraya çıkarılır.