



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LÜFERİN TEMİZLENMESİ

Lüfer pullu bir balık olup ayıklanması, özellikle etrafı kirletmeden ayıklanması oldukça zordur. Eğer bütün olarak almışsanız ayıklama işlemi şu şekilde yapılmalıdır:

Pulların kolay kazınması için önce balıkları iyice yıkayın. Pulları kuyruktan başa doğru önce bıçak sırtı bilahare bıçağın keskin tarafı ile ayıklayın. Solungaçlarını yaka tarafından çekerek ve balığı hırpalamadan çıkarın. Karnını yarararak bağırsaklarını çıkarın, karnını iyice yıkayın ve süpürge gibi bir şey ile karındaki siyah derileri temizleyin. Balık iriyse (3 adet, 1 kilo) yan taraflarını kuyruktan başa doğru bıçak ile çizin.

Bazı kişiler, solungaçları çıkardıktan sonra balığın karnını yarmadan temizlemeyi tercih ederler. Bu durumda karnına maydanozlu soğan piyazı doldurarak da ızgara yapabilirsiniz.
