



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

MANTARLI LÜFER BALIĞI

4 Taze Lüfer Balığı
Limon suyu
2 Soğan
1 Salatalık (Hıyar)
2 Domates
Bir miktar Mantar
Tuz
Karabiber.

Temizlenmiş Lüfer Balıkları, Kuyruk ve kafaları uc uca getirilerek halka yapılır ve bir kürdanla tutturulur. Soğanlar ince olarak doğranır. Salatalığın kabukları soyulup uzunlamasına ortadan dörde bölündükten sonra çekirdekleri temizlenir. Bilahare çok ince dilimler haline getirilir, domatesin kabukları soyulur ve altıya bölünür. Soğan Salatalık dilimleri, Domates ve Mantarlar, 24 cm. lik EMSAN pişirme gerecine konur. (24 x 6) Bunların üzerine tuz ve karabiber serpilir. Biraz Limon Suyu dökülür ve Pişirme gerecimizin kapağı kapatılır. Genel Haşlama (Buğulama) şartlarına uygun olarak tam pişirmesi yapılır. Ocak en kısık ateşe ayarlanır ve balıkların büyüklüğüne göre 15 - 20 dakika pişirilir. Lüfer balıklarının gözleri beyaz bir renk aldığı zaman piştikleri anlaşılır.