



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MIĞRI IZGARA

Mığrı Balđı  
Taze Biberiye  
Kekik  
Zeytinyađı  
Limon suyu  
Sarımşak  
Karabiber  
Tuz

Klasik olarak mığrıyı soyup temizliyorsunuz daha sonra sosu hazırlıyorsunuz. Sos için kabaca 1 avuç kadar taze biberiye (rosemarin), Bir yemek kaşığı dolusu kekik (Eđer taze kekik bulursanız biberiye ile bire bir oranda kullanabilirsiniz), 1 buçuk çay bardağı sızma zeytinyağı, 1 çay bardağı limon suyu (doğal), 1 çay kaşığı karabiber ve tuz, 7-8 iri dis sarımşak. Tüm malzemeyi limon suyu hariç blender'da kıyarak karıstırın. Kekik ve biberiyeler iyice kıyıldıysa blenderla karıstırma işlemine devam ederken limon suyunu da yavaş yavaş ilave edin. Sosunuz hazır. Sonra mığrıyı 1.5 parmak kalınlığında halka halka doğrayın ve hazırladığınız sosta 1 gün bekletin daha sonra mangalda ızgara yapın.