



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ROKALI LÜFER

2 adet lüfer fileto
1 çay bardağı zeytinyağı
Birkaç diş sarımsak
Tane karabiber
Roka
Tuz

Öncelikle lüfer filetolarının iki tarafını da tuzlayın. Üzerine sarımsak dişlerini yerleştirip tane karabiber serpin ve zeytinyağı gezdirin. Üzerini örtüp marine olması için bu şekilde buzdolabında 10-15 dakika bekletin. Ardından, lüferleri dolaptan çıkarın. Bir adet lüferin bir yüzüne rokaları dizin. Diğer yüzünü de üzerine kapatın. İkinci lüferi de bu şekilde hazırlayın. Lüferleri, kısık ateşte kapağı kapalı olarak pişirin.