



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SAFRANLI TEKİR IZGARA

### MALZEMELER

1 kg tekir balığı  
1 su bardağı zeytinyağı  
4 adet tane karabiber  
4 adet defne yaprağı  
2 gr safran  
Yeterince tuz

### HAZIRLANIŞI

Derin bir kabın içerisine zeytinyağı, tane karabiber, defne yaprakları ve safranı karıştırarak koyun. Pullarını ve içini temizlediğiniz balıkları bu karışımın içerisinde 20 dakika bekletin. Balıkları tahta çöplere dizin, fırça ile yağladığınız ızgarada iki tarafını da 4'er dakika pişirin.