



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

USKUMRU IZGARASI

1 kg uskumru balığı
Karabiber
Tuz
Limon
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Bir tutam maydanoz

Öncelikle balıkları güzelce yıkayıp, ayıklayın.
Hemen piştiği için yemeğe 20 dakika kala yapabilirsiniz.
Balığınızı un, tuz ve karabibere bulayın.
Sonra üzerlerinde yağ gezdirin.
Unlamanızın nedeni balığın derisinin, ızgaraya yapışmasını önlemek.
Daha sonra ızgaraya dizin.
Izgaranızı da yağlayın.
Izgara telinin altına da tepsi koyun.
Fırınınız kirlenmesin.
Önceden ısıttığınız 150 derece fırında ızgara kısmında 10-12 dakika her iki yüzünü de pişirin.
Balıkları çevirirken çatal yerine maşa kullanın ki, balığınız delinmesin ve özsuğunu kaybetmesin.
Kalan zeytinyağını da limonla karıştırın.
İyice beyazlaşana kadar çırpın.
İçine tuz, kıyılmış maydanoz ve karabiber ilave edin.
Pişen balığınızı servis tabağına alın.
Üzerinde hazırladığınız bu sosu dökün.
Balık uskumru ızgaranız hazır.

