



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

USKUMRU IZGARA

Tazesinden, istediğiniz kadar satın alacağımız uskumru balıklarının, karınlarını yarıp içindekiler çıkarmalı. Temiz yıkmalı ve bıçağın ucuyla karınlarının iki tarafına, ikişer çizgi yarık yaparak tuzlayıp bırakmalıdır.

Biraz sonra, hazırlanacak ızgaraya balıkları pek az surette zeytinyağına buladıktan sonra dizmelidir. Tercihan mangalda, orta ateşte, balıkların iki tarafını itinalı olarak kızartmalıdır.

Kayık tabağına alman balıkların üzerlerine, bol soğan ve maydanozdan ibaret piyazla garni yapmalıdır. Ve limonla zeytinyağını kaşıkla iyice çalkalılarak sıcak balıklara gezdirmeli ve hemen yemelidir.

Not: Uskumruların yağlı mevsiminde lezzetine doyumaz. Eti ağırdır. 14 - 15 dakikada pişer.
