



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

USKUMRU IZGARA

4 büyük uskumru balığı (temizlenmiş)
1 tatlı kaşığı tuz
1/2 limonun suyu
3 çorba kaşığı un
1/4 su bardağı rafine yağ
1 büyük limon (4'e bölünmüş)
1/2 demet maydanoz

Önce, ızgaranızı kızdırınız.

Uskumruları tuzlayıp, üstlerine limon suyunu serpiniz. Uskumruları hafifçe una bulayıp, fazla ununu atmak için silkeleyiniz. Isıtılmış ızgarada, unlanmış balıkların her iki yanlarını da 4-5'er dakika, arasıra yağlayarak ızgara ediniz.

Balıkları ızgaradan alıp, ısıtılmış bir servis tabağına yerleştirerek, yanında limon parçaları ve maydanozla servis ediniz.