



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## USKUMRU IZGARA

8 adet uskumru  
1/2 su bardağı un  
1 kahve fincanı zeytinyağı  
6 çorba kaşığı limon sosu

Uskumruların boynunun 2 santim önüne kadar karnını temizleyin, sırt kılığını, kuyruğunu ve kanatlarını bir makasla kesip, yıkayıp kurulayınız.

Sonra balığı tam ortasından bıçağın ucuyla iki tarafından 4 santim uzunluğunda hafif yarınız, tuzlayıp ve hafifçe unlayıp yağlayınız.

Uskumruları ızgarada 6&apos;şar dakika alt ve üstünü pişirip hemen limon sosu ile servis yapınız.

---