



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ASMA YAPRAĞINDA BARBUNYA (MİKRODALGA)

4 barbunya balığı (her biri yaklaşık 250 g)

8 asma yaprağı

Marinadı:

2 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)

1 çorba kaşığı zeytinyağı

2 tatlı kaşığı maydanoz (kıyılmış)

2 tatlı kaşığı dereotu (kıyılmış)

1/2 tatlı kaşığı tuz

bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

Süsleme için:

6 siyah zeytin

1 limon (4'e kesilmiş)

Barbunya balıklarının solungaçlarını çıkarıp, her barbunyanın karnını yararak, içini temizleyin. Sonra soğuk su altında yıkayıp, kâğıt mutfak havlularıyla kurulayarak, bir kenara bırakın.

Marinadı hazırlamak için limon suyu, zeytinyağı, maydanozlar dereotları, tuz ve karabiberi bir kâsede iyice karıştırıp, düz bir tabağa aktarın. Balıkları tabağa dizip, altüst ederek her yanlarını marinada iyice buladıktan sonra, tabağın üstünü örterek, bir kenarda 1 saat bekletin.

Balıkları marinattan alıp, her balığı 2 asma yaprağına sarın. Ateşe dayanıklı bir seramik (ya da cam) tabağa yan yana yerleştirip, üstlerine öbürtabaktaki marinattan mutfak fırçasıyla sürün.

Tabağın üstünü plastik filmle gevşekçe örtüp, % 100 ısıtılmış fırına vererek, 3 - 3,5 dakika pişirin. Sonra altüst edip, 3 - 3,5 dakika daha, pişirin.

Tabağı fırından alıp, siyah zeytinler ve limon parçalarıyla süsleyerek, servis yapın.