BAMYALI BARBUN BALIĞI

250 gr. bamya
2 adet domates
1 adet kuru soğan
2-3 diş sarmısak
Yarım çay bardağı mısırözü yağı
4 adet temizlenmiş ve kızartılmış iri barbun balığı
1 yemek kaşığı domates salçası
Tuz
Karabiber
1 adet limon suyu
1 tutam maydonoz

Önce yağı tavaya koyarak irice doğranmış soğan ve diş sarmısakları hafif pembeleşene kadar pişiririz. Daha sonra 1 yemek kaşığı salça ve kuşbaşı doğranmış domatesler tavaya konularak ağzı kapatılır. 5 dakika pişirildikten sora temizlenmiş ve yıkanmış bamyalar tavaya ilave edilerek bir limon suyu eklenir ve tava kapagı yarım kapatılarak pişmeye bırakılır suyu çekilince bir su bardağı sıcak su ilave edilerek tavaya kaşık değdirmeden sallanarak karıştırılır. on dakika sora yemeğin suyu çekilince bamyalar kenara doğru çekilerek barbun balıklar tavaya dizilir 10 veya 15 dakiika daha ateş üzerinde tıkırdatıldıktan sora ocaktan alınarak üzerine bir tutam maydonoz gezdirilir.

© lezzetler.com tarif no:133402 • adı:Bamyalı Barbun Balığı • gönderen:not defteri • indirme tarihi:29.03.2024 - 08:51