



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BARBUNYA A LA SOVAJ (FRANSA)

ROUGET A LA SAUVAGE

4 kişi için MALZEME :

- 4 adet iri barbunya veya sekiz adet orta boy
- 3 bağ derotunun yaprakları
- 2 çorba kaşığı biberiye otu
- 2 çorba kaşığı kekik
- 2 kahve fincanı rafine yağı
- Az tuz, bir çimdik karabiber
- 2 kahve fincanı süt
- 1/2 su bardağı un
- 4 veya 8 dilim tırtıllanmış para gibi kesilmiş limon

YAPILIŞI :

- Barbunyalari temizleyip kurulayınız, tuzlayıp biberleyiniz
- Bir kaba koyup sütü üzerine döküp iyice süte bulayınız, süttten çıkarıp una bulayınız
- Bir tavaya yağı koyup orta ateşte kızdırıp barbunyalari ilâve ediniz
- Üçer dakika alt üst kızartıp ateşi kısınız
- Kekiği, dereotu ve biberiyeyi ilâve edip bir kaşık ile tavadaki yağından üzerlerine dökerek alt ve üst çevirerek dört beş dakika pişirip ateşten alınız
- Barbunyalari bir servis tabağına dizip baharatı ile yağı balıkların üzerine dökünüz
- Üzerlerine birer dilim limon koyup servis ediniz