



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BARBUNYA TAVASI

Önce, küçük boydaki barbunyaları, iyice temizledikten sonra, biraz una bulayarak, sızma zeytinyağıyla tavada kızartınız ve yağın süzünüz.

Daha sonra, doğranmış, temiz ve taze maydanozları da üzerine serperek, hattâ nefis çiğ zeytinyağından az miktar üzerlerine gezdirerek ve limon sıkarak yenmelidir.

Not: Değerli ve makbul bir balıktır. Eti çok hafiftir 12 -15 dakikada pişer.