



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BARBUNYA TAVASI

0.5 ay kaşığı tuz
1 demet maydanoz
0.5 su bardağı zeytinyağı
1 Kg barbunya
1 adet limon
5 yemek kaşığı sana
1 yumurta
3 su bardaęı elenmiř un
Aldığı kadar beyaz biber

Balıkları (temizlenip, yıkanmış, kurulanmış) tuzlayıp, biberleyin ve çırpılmış yumurtaya batırın. Una bulayıp, fazla ununu silkeledikten sonra balıkları tavada kızdırdığınız zeytinyağında, her iki tarafı da kızarana dek kızartın. Kağıt havlu üzerinde fazla yağlarını süzdürün. Önceden ısıtılmış tabaklara alın. Sana'yı bir tavada eritin. Yaę iyice kızıp kahverengileşmeye başlar başlamaz balıkların üzerine dökün. Barbunya tavasını limon ve maydanozla süsleyip, sıcak olarak servis yapın.