



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATESLİ BARBUNYA BALIĞI

MALZEMELER

8 Orta boy Barbunya
1 Çorba Kasığı Tereyağı
1 Küçük Sogan
2 Orta Boy Dolmalık Biber
4 Orta Boy Domates
1 Defne Yaprağı
1/2 Tatlı Kasığı Tuz
1/3 Tatlı Kasığı Karabiber
1 Çorba Kasığı Kiyilmiş Dereotu
1/2 Tatlı Kasığı Biberiye
1 Küçük Limon

YAPILIŞI

Önce fırınınızı orta hararete ısıtın. Ön hazırlık olarak soğanı piyaz doğrayın. Dolmalık biberi, sap ve çekirdekli kısmını çıkarıp attıktan sonra, ince seritler halinde kesin. Domatesleri, kabuklarını soyup çekirdeklerini çıkarttıktan sonra, iri zar biçimi doğrayın. Barbunyalara pullarını kazıyıp karnini yarin. İç organlarını ve galsamelerini çıkarıp atın. Bol akar suyla yıkayın. Limonu ince dilimleyin.

Küçük bir tencerede, tereyağı orta ateşte eritin. Yağ erir erimez soğanı katıp 2 dakika, sık sık karıştırarak sote edin. Biberi ilave edip birkaç kere karıştırdıktan sonra domates, defne yaprağı, tuz ve karabiberini koyup 5 dakika pisirin. Tencereyi adesten alın. Dereotunu ilave edip karıştırın.

Barbunyalara, cam kaba yerleştirin. Üzerlerine biberiyeyi serpin. Domates sosunu balıkların üstüne döküp en üste de limon ve zeytinleri koyun. Kabi ısıtılmış fırına sürüp 20-25 dakika pisirin. Kabi fırından alıp, balıkları sıcak olarak servis edin