



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PROVENSAL USULDE BARBUNYA BALIĞI

Michael Montignac

6 BARBUNYA BALIĞI (250 GR'DAN AZSA, 12 BARBUNYA BALIĞI)
300 GR KABAK
300 GR DOMATES
400 GR PATLICAN
3 DİŞ SARMISAK
1 TATLI TOZ KAŞIĞI KIŞNIŞ
KEKİK
DEFNE YAPRAĞI
MAYDANOZ, TARHUNOTU
8 BÜYÜK YAPRAK FESLEĞEN
TUZ
KARABİBER
BALIK SUYU (KAYNAMA SUYU)

Barbunyaları yıkayın, pullarını kazıyıp içlerini temizleyin ve başını, kuyruğunu atıp ortadan ikiye kesin. Kılçığını çıkarın. Bu filetoları bir tencerede üzerleri örtülü olarak 15 dakika haşlayın ve sonra süzüp fırın tepsisine dizin. Haşlama suyunu süzgeçten geçirin ve bu sudan balıkların üzerinde ıslatacak kadar gezdirin. Balıkları 200 derece ısıtılmış fırında 5 dakika pişirin.

Domates, patlıcan ve kabakları incecik halkalar şeklinde kesin. Bunların üzerine kaya tuzu serpip 30 dakika sularını salmasını bekleyin. Sonra sebzeleri bir fırın tepsisine yayıp üzerlerinde biraz zeytinyağı gezdirin. Sonra tuz, biber, kekik ekin, defne yapraklarını yerleştirin, maydonoz ve kıyılmış sarımsak serpiştirin. Bu sebzeleri 200 derece ısıtılmış fırında 5 dakika pişirin. Defne yapraklarını atın.

Fesleğen, maydonoz ve tarhunotunu ince ince kıyın. 6 çorba kaşığı zeytinyağı ve bir limonun suyu ile karıştırın. Buna tuz biber ekip biraz ısıtın. Barbunya filetoalarını etraflarına sebzeleri dizin ve üzerlerine bu sosu dökerek ikram edin.