



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SALÇALI BARBUNYA

Malzemesi

1 kg. barbunya

2 su bardağı kızartmalık ay çiçeği yağı

1 çay bardağı zeytinyağı

1 çorba kaşığı un

1 baş soğan

2 diş sarımsak

1 defne yaprağı

2 adet domates

Tuz,

Karabiber

1/2 demet maydanoz

Barbunyaları, temizleyip yıkadıktan sonra tuzlayıp hafifçe unlayarak bol kızgın yağda kızartın. Daha sonra dağıtım tabağına yerleştirerek sıcak bir şekilde muhafaza edin.

Öte yandan, bir kaba zeytinyağı ile, ince kıyılmış soğanı koyarak ocağa oturtun. Soğanları sarartmadan öldürün.

Ezilmiş sarımsak, defne yaprağı, rendelenmiş domates, un, tuz ve karabiber ekleyerek 10 dakika kaynatın.

Hazırladığınız sosu, dağıtım tabağındaki barbunya balığının üzerine dökün. İnce kıyılmış maydanoz serperek sıcak servis yapın.