



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVADA SARIMSAKLI BARBUNYA

- 1 demet maydanoz
- 1 adet orta boy soğan, soyulmuş ve dörde bölünmüş
- 2/3 su bardağı balık suyu
- 1/2 çay kaşığı domates salçası
- 1 kg 250 gram(8 adet) barbunya balığı
- 1 çay kaşığı Deniz tuzu
- 1 çay kaşığı karabiber
- 4 yemek kaşığı margarin
- 2 çay kaşığı sarımsak kıyılmış

Önce barbunyaların bir tarafına bıçak ile üçer küçük çizik çizin.

4 çay kaşığı çıkacak şekilde maydanozları iyice doğrayın ve bir kenara ayırın. Kalan maydanozları, geniş bir kasede soğan ve balık suyu ile karıştırın.

Barbunyaları tuz ve karabiber ile harmanlayın. 2 yemek kaşığı margarini yanmaz bir tavada orta-yüksek dereceli ısıda kızdırın. 4 adet barbunyayı, üzerini çizdiğiniz tarafları tava yüzeyine degecek şekilde yerleştirin ve iki dakika pişirin. Sonra balıkları çevirip, 1 çay kaşığı sarımsak ekleyin. Yaklaşık 10 dakika kadar balıkları pişirin. Üzerine 2 çay kaşığı doğranmış maydanozu ekleyin. Kalan 4 balığı da aynı şekilde pişirin.