



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BARBUN BALIĞI TAVA (İNEBOLU KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

Barbun Balığı

Tuz

Un

Yumurta

Pullu bir balıktır. Önce bıçağın tersi ile pulları kazınır. Balık kafası kesilmeden ayıklanır. Tuzlanıp bir kevgirde yarım saat bekletilir. Unlanıp sonrasında çırpılan yumurtaya bandırılır. Yağlanan tavada pişirilir.

Not: Barbun Balığı tava balıkları içerisinde en lezzetli olanlardan bir tanesidir. İnebolu'da 6 Mayıs'ta Hidrellez zamanından başlayarak Haziran ortasına kadar olan sürede yalı ağları ile tutulur. Sonbaharda derin sularda trolle de avlanılır. Mayıs ayı en lezzetli zamanıdır. Hava poyraz iken soğuyan denizden yalıda ağla tutulan ve pulları kıpkırmızı olan iri Kepez Barbun'u en makbul olanıdır.

