



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BARBUN TAVA (BARTIN)

Bartın İl Kültür Turizm Müdürlüğü

1000 gr. Barbunya Balığı

250 gr. Un

10 gr. Tuz

200 gr. Ayçiçek Yağı

Barbunları ayıklayarak yıkayınız. Önce tuzlayarak, sonra una bulayınız. Sıvı yağda kızgın ateşte tabak yardımıyla çevrilerek kızartarak servis ediniz.

