



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BARBUNYA BALIĞI EFES

1 kilo barbunya balığı  
tuza yatırılmış (salamura) 4 ançüez filetosu  
1/2 kilo olgun domates  
1 diş sarımsak  
1 demet maydanoz  
2/3 bardak zeytinyağı  
yeteri kadar tuz ve karabiber

Barbunyanın pullarını kazıyıp yüzgeçlerini kestikten ve içleriyle solungaçlarını çıkardıktan sonra içlerini ve dışlarını bol akarsuda iyice yıkamalı ve delikli bir süzgece koyup iyice süzmeli. Beri yanda domatesleri kaynar suya sokup çıkardıktan sonra kabuklarını soyup çekirdeklerini çıkarmalı ve küçük parçalara doğramalı. Sarmısağı havanda dövmeli. Maydanozu temizledikten sonra yıkamalı ve kı. yarcasına ince doğramalı. Küçük bir tavaya 4 çorba kaşığı zeytinyağıyla sarmısağı koymalı. Sarımsak renk değiştirirken suda yıkanmış ve süzülmüş ançüez filetosunu katmalı. Bir çatalla ezerek sarımsaklı zeytinyağında kavurmalı. Sonra küçük parçalara doğranmış domatesle kıyılmış maydanozun yarısını katmalı ve salçayı vakit vakit karıştırarak pişirmeli. Geri kalan zeytinyağını bir tavaya boşaltmalı ve ısıtmalı. Yağ ısınca barbunyalari içine atıp her yanlarını nar gibi kızartmalı. Barbunyalari kızarıncaya bir kevgirle bunları tavadan çıkarmalı. Bir kenarda duran pişmiş ve iyice koyulaşmış salçayı tavadaki zeytinyağının içine boşaltmalı. Şöyle bir karıştırdıktan sonra barbunyalari bu salçanın üstüne yerleştirmeli. Bir taşım birlikte kaynattıktan sonra servis tabağına almalı ve sıcak sıcak servis, yapmalı.