



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

IZGARA BARBUNYA

8 orta boy barbunya balığı
1/4 su bardağı rafine yağ
1/2 limonun suyu
1 çorba kaşığı un
1 çay kaşığı tuz
2 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

Balıkların pullarını bir bıçakla hafifçe kazıyarak temizleyiniz. Karınlarını yararak barsaklarını ve solungaçlarını çıkarınız. Kuyruk ve kanatlarını da kesip attıktan sonra, iyice yıkayıp tuzlayınız. Üstlerine 1/2 limonun suyunu serpiniz. Balıkları hafifçe una bulayıp, fazla ununu atmak için silkeleyiniz. Önceden ısıtılmış kömür ızgarasında, temizlenip unlanmış balıkların her iki tarafını 4-5 dakika arasıra yağlayarak ızgara ediniz. Balıkları bir servis tabağına yerleştirip, üstlerine kıyılmış maydanozu serpererek servis ediniz.