



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

IZGARA BARBUNYA

Taze barbunya 1 Kg

Roka 1 bağ

Limon 1 adet

Tuz 1 çay kaşığı

☐Karabiber 1 çay kaşığı

Kırmızı soğan 1 adet

Domates 2 adet ☐

Patates 1 adet

☐Zeytinyağı 2 çorba kaşığı ☐

Tereyağı 1 çorba kaşığı ☐

Sarımsak 2 diş

☐Maydanoz 4 dal

Balıkçıdan içi ve dışı temizlenmiş olarak almış olduğunuz barbunyaları, tuz, karabiber ve zeytinyağı ile tatlandırıp ızgarada pişiriniz. Patatesi haşlayarak 4 parçaya bölüp tavada sarımsak, tereyağı ve kıyılmış maydanoz ile hafif soteleyin, tuz ve karabiber ilavesi yaparak 2-3 dakikapişirin. Pişen balıklar ve sotelenen patatesleri, roka yaprakları, limon, kırmızı soğan ile servis edebilirsiniz.