



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BARBUNYA BALIĞI TAVASI

1 kg barbunya (temizlenip, yikanmış, kurulanmış)
1/2 çay kasığı tuz
beyazbiber
3 su bardağı elenmiş un
1/2 su bardağı zeytinyağı ya da ayçiçek yağı
1 limon (süsleme için)
1/2 bağ maydanoz (süsleme için)
5 çorba kasığı margarin

Balıkları tuzlayıp, biberleyin. Una bulayıp, fazla ununu silkeledikten sonra balıkları tavada kızdırdığınız zeytinyağında, her iki tarafı da kızarana dek kızartın. Kağıt havlu üzerinde fazla yağlarını süzdürün. Önceden ısıtılmış tabaklara alın. Margarini bir tavada eritin. Yağ iyice kızıp, kahverengilesmeye başlar başlamaz balıkların üzerine dökün. Barbunya tavaşını limon ve maydanozla süsleyip, sıcak olarak servis yapın.



Fotoğraf "akşamsabah" tarafından gönderildi. 28.07.2020