



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BARBUN BALIĞI TAVA

Mehmet Soykan

4 adet barbun balığı
1 ay bardağı mısır irmiğı
2 orba kaşığı tereyağı
1 ay bardağı süt
2 adet domates
5 diř sarımsak
2 orba kaşığı zeytinyağı
2 dal taze kekik
1/2 çay kaşığı tuz
1/2 çay kaşığı karabiber
4 dal fesleğen

Domates sos:

Domatesleri bir tepsiye dizin zeytinyağı ve sarımsakla 180° ısıtılmış fırında pişirin. Piřince kabukları soyun ve hepsini karıştırıcı da çekiniz. Pre haline getirip ve tencereye koyunuz, taze fesleğen, tuz, karabiberle lezzetlendirilip kıvamı ayarlayın.

Polenta: Kaynamış olan tavuk suyuna bir yemek kaşığı tereyağı, tuz ve karabiber ilave edin ve polentayı kaynamakta olan suya yavaş yavaş ilave edilip 20 dakika kısık ateşte pişirin. Kıvamı ayarlanıp polentayı hazır hale getirin. Barbun balıklarını fileto yapın kılçıklarını temizleyin. Bir tavada zeytinyağıyla her iki tarafını kızartın. Tabağın ortasına polentayı üzerine barbunları yerleştirin .Domates sos ile servis edin.