



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BARBUNYA TAVA

Malzeme: (4 Kişilik)

800 gr barbunya

Kızartma yağı (tercihan zeytinyağı)

Yeterince beyaz un

Tuz

Yapılışı:

Balıkçıda temizletip aldığınız barbunların sırlarını parmaklarınızla yoklayıp kalan pulları temizleyin (sakın bıçak kullanmayın) ve bol suda yıkayın. İçinde pıhtılaşmış kan bırakmamaya gayret gösterin. Balıkları kağıt havluya dizip suyunun durulanmasını sağlayın. Tuzlayıp ve içlerini tuz ve karabiberleyip (az miktarda) 20 dakika kadar oda sıcaklığında dinlendirin. Bir tavada kızartma yağın kızdırın, barbunları una bulayıp tavaya atın. Küçük balıkların bir yanını 10, diğer yanını da 10 dakika kızartıp alın. Büyük olanlar ise birkaç sefer çevrilmelidir. İri barbunları unlamadan da kızartabilirsiniz. Küçük barbun ve tekirlerde mısır unu da kullanabilirsiniz. Çok güzel ve değişik bir lezzet verir.