



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATESLİ BARBUN BUĞULAMA

<https://carrefoursa.com>

1 kg barbun
1 adet soğan
2 diş sarımsak
2 su bardağı domates rendesi
Defne yaprağı
Bir tutam maydanoz
2 yemek kaşığı tereyağı
Tuz
Zeytinyağı

Balıkları temizleyip yıkayın ve süzdürün. Soğanı halka doğrayın, sarımsağı ince ince kıyın. Geniş bir tavaya zeytinyağını alın ve soğan, sarımsak, domates rendesini soteleyin. Defne yaprağını tavaya ekleyin ve üzerine balıkları dizin. Balıkların üzerine tereyağını parçalayarak ekleyin. Kıyılmış maydanozu ve tuzunu serpin. Tavanın kapağını kapatıp kısık ateşte 30 dakika pişirin. Ardından sıcak olarak servis edin.