



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATESLİ BARBUNYA BALIĞI (TAVADA)

8 adet orta boy barbunya
4 adet orta boy domates
16 adet çekirdeksiz yeşil zeytin
2 adet dolmalık biber
2 çorba kaşığı
ince kıyılmış soğan
2 adet defne yaprağı
2 çay kaşığı tereyağı
1 çay kaşığı biberiye otu
1 bağ dereotu yaprağı
1 bütün limon
1/4 çorba kaşığı tuz

Barbunyaları temizledikten sonra tavanın dibini bir miktar yağlayarak balıkları diziniz. Domateslerin kabuklarını soyup ince ince doğrayınız. Biberleri ortadan yarıp temizledikten sonra ince ince doğrayınız, limonların kabuklarını soyarak çekirdeklerini çıkarınız ve ince ince doğrayınız. Biberi, limonu, soğanı, defne yaprağını, domatesi biberiye otunu, tereotunu, zeytini birlikte balıkların üzerine yerleştiriniz ve kısık ateşte 10 dakika pişirerek servis yapınız.