



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ENGİNARLI BARBUN BALIĞI

8 Barbun balığı

4 enginar

2 havuç

1 patates

1 elma

Kış mevsiminde: 1 ayva

Yaz mevsiminde: 7-8 can erik veya sert kayısı

Yarım demet dereotu

2 orta boy soğan

1 kahve fincanı zeytinyağı

1 litre Pınar %100 Portakal Suyu

Tuz

Karabiber

Barbunları, dilediğiniz gibi, tavada veya ızgarada pişirin. Soğanları piyaz usulü kestikten sonra zeytinyağında öldürmeden kavurun. Yarım litre portakal suyunu (yoksa sadece su) soğanların üzerine döküp, önce havuçları ve patatesi daha sonra enginarları ve küp küp kestiğiniz meyveleri suya ilave edin. Tuzu ekleyip, kapağını kapatarak pişirmeye bırakın. Enginarın durumunu kontrol ederek, 15-20 dakika pişirin. Piştiğini anladığınızda, ince kıyılmış dereotunu yemeğin üzerine serpin ve ocağı kapatın. Enginarların üzerine, pişirme kabındaki, soğan, havuç ve meyve garnitürünü ilave edip barbunun yanında servis yapın.