



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LABNELİ BARBUN TAVA

Anadolujet Magazin

1 kilo barbun
4 diş sarımsak
1 turp
Mısır unu
200 gram labne
1 demet roka
6 dal dereotu
Karabiber
Tuz
Sıvı yağ

Ayıklanan balıklar yıkanır, tuzlanır ve suyu süzülür. Mısır ununa batırılır. İçinde kızgın yağ olan tavaya dizilir. Tamamen pişene kadar balıklar çevrilir. Pişen balıklar tabağa alınır. Sarımsaklar yağda biraz kavrulur. Karabiber ve doğranmış dereotuyla labneye eklenir. Barbunlar labne sosu, roka ve doğranmış turp eşliğinde servis edilir.

