



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MAŞ FASULYESİ PİYAZI İLE BARBUNYA BALIĞI

- 8 adet barbunya balığı
- 2 su bardağı maş fasulyesi
- 2 kaşık zeytinyağı
- 1 demet maydanoz
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- Tuz
- Karabiber
- 6-7 adet taze soğan
- 1 çay bardağı iri dövülmüş ceviz
- 1 adet limon
- 3 kaşık sıvı yağ

Temizlenmiş barbun filetosunu baharatlarla tatlandırdıktan sonra sıvıyağda bekleterek marine edin. Barbunları yağlı kağıda sararak önceden 180 derecede ısıtılmış fırında 15 dakika pişirin. Diğer tarafta maş fasulyesini yıkayıp, tencereye aktarın. Üzerini bir parmak geçecek kadar su koyun. Orta ateşte şekli bozulmadan yumuşayana kadar haşlayın. Daha sonra kevgirle çıkartarak suyunu süzdürün. Maydanoz ve soğanı ince ince kıyın. Derin bir karıştırma kabına aktarın. Üzerine haşlanmış maş fasulyesi, ceviz, tuz, pulbiber, limon suyu ve zeytinyağı ekleyip, karıştırın. Maş fasulyesi piyazının üzerine fırınlanmış barbunları yerleştirerek tabağa aldıktan sonra servis yapın.