



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PROVENSAL USULDE BARBUNYA BALIĞI

Aldığı kadar defne yaprağı
Aldığı kadar tarhun otu
1 tatlı kaşığı kişniş
Aldığı kadar tuz
6 adet barbunya balık
300 gr kabak
Aldığı kadar karabiber
3 diş sarımsak
8 adet fesleğen
Aldığı kadar maydanoz
300 gr domates
400 gr patlıcan
Aldığı kadar balık suyu
Aldığı kadar kekik

Barbunyaları yıkayın, pullarını kazıyıp içlerini temizleyin ve başını, kuyruğunu atıp ortadan ikiye kesin. Kılçığını çıkarın. Bu filetoları bir tencerede üzerlerini örtülü olarak 15 dakika haşlayın ve sonra süzüp fırın tepsisine dizin. Haşlama suyunu süzgeçten geçirin ve bu sudan balıkların üzerinde ıslatılacak kadar gezdirin. Balıkları 200 derece ısıtılmış fırında 5 dakika pişirin. Domates, patlıcan ve kabakları incecik halkalar şeklinde kesin. Bunların üzerine kaya tuzu serpip 30 dakika sularını salmasını bekleyin. Sonra sebzeleri bir fırın tepsisine yayıp, üzerlerine biraz zeytinyağı gezdirin. Sonra tuz, biber, kekik ekin. Defne yapraklarını yerleştirin. Maydanoz ve kıyılmış sarımsak serpiştirin. Bu sebzeleri 200 derece ısıtılmış fırında 5 dakika pişirin. Defne yapraklarını atın. Fesleğen, maydanoz ve tarhun otunu ince ince kıyın. 6 çorba kaşığı zeytinyağı ve bir limonun suyu ile karıştırın. Barbunyaların filetolarını etraflarına sebzelerini dizin ve üzerlerine bu sosu dökerek ikram edin. (250 gr'dan az ise, 12 adet barbunya balığı kullanın). Kişniş toz halinde olacaktır.