



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## SİRKEDE BARBUNYA BALIĞI

### MALZEMELER

1 Kg Barbunya

Un

1 Bardak Sirke (İçine bir çay kaşığı bal eklenip karıştırılmış)

Birkaç Kuru Defne Yapağı

2-3 Diş Sarımsak

Biberiye

Kırmızı Biber

Kıyılmış Maydanoz

Zeytinyağı

Balık Suyu

Tuz , Karabiber

### YAPILIŞI

Fırının ısısını 180 dereceye getirin.

Ayıklayıp iyice yıkadığımız maydanozları kurutun. Sapları yapraklarından ayırıp bir kenarda tutun, sadece yapraklarını ince ince doğrayın.

Balıkların pullarını kazıyın, karaciğer dışında içeri temizleyin, yıkayıp kurutun. Sarımsakları biraz biberle birlikte kıyın.

Isıya dayanıklı olan ve balıkların kat kat dizilmesini sağlayacak kadar geniş bir kabı biraz yağlayın. Biber ve sarımsakları gelişigüzel serpin, üstüne biraz da elinizle koparttığınız birkaç defne yapağı gezdirin. Onun da üstüne maydanoz sapları, taze biberiye dalları, birkaç adaçayı yapağıyla kaplayın.

Biraz zeytinyağı gezdirin, tuz, biber ekib balık suyu ve sirke dökün.

Kabı sıcak fırına verin, balıklara hiç dokunmadan 20 dakika kızarmasını sağlayın. Gerekirse kabın içindeki tiriti arada bir üstlerinde gezdirirsiniz.

Çıkardıktan sonra balıkları servis tabağına dizin, suyunu süzün. Elde ettiğiniz bir kaba koyun, biraz sirke döküp harlı ateşe oturtun.