



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOM

<https://www.acunn.com>

Barbun 2 adet (Yaklaşık 120 gr)
Gremolata:
Galeta unu 24 gr
Panko (Ekmek kırıntısı) 11 gr
Parmesan 50 gr (Rendelenmiş)
Maydanoz 8 gr
Dereotu 8 gr
Taze nane 4 gr
Taze fesleğen 11 gr
Taze soğan 9 gr
Sarımsak 1 diş
Güner içi 13 gr
Ceviz içi 15 gr
Zeytinyağı 100 ml
Tuz
Taze çekilmiş tane karabiber
Garnitür
Krem balzamik 5 gr
Ceviz içi (İri çekilmiş) 50 gr
Toz esmer şeker 4 gr

Barbun balıklarının pulunu alıp, içini temizleyin. Kılçıklarını ve omurgasını alın. Kelebek fileto olacak şekilde açın. Galeta unu, panko, maydanoz, dereotu, taze nane, fesleğen, taze soğan, parmesan, sarımsak güner içi, ceviz içi, tuz ve karabiberi hafif pütürlü kalacak şekilde blenderden geçirin. En son zeytinyağını ekleyip karıştırın. Hazırlanan gremolatayı barbun filetolarının içerisine doldurun. Pişirme kâğıdı serilmiş fırın tepsisine barbunları yerleştirin. Önceden buhar ayarında ısıtılmış 100 derece fırında 12 dakika pişirin. Fırından çıkarılan barbun balıklarını tabağa alın. Bir fırça yardımıyla krem balzamiği tabağa sürün. Sürülen krem balzamiğin üzerine esmer toz şekeri ve ceviz içini serpin ve pürmüz ile kızartın. Daha sonra servis edin.