



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNLİ BARBUNYA BALIĞI

4 adet iri barbunya
3 kaşık margarin
4 adet domates
1 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı soğan
4 yaprak defne
Tuz
Karabiber
16 adet çekirdeksiz yeşil zeytin
1 bağ kıyılmış maydanoz

Barbunyaları temizleyip tuzlayın, biberleyip limon suyunu ilave edin. İçlerine birer defne yaprağı koyun. Rafine yağını küçük bir tencereye koyup kızdırın. Soğan ve sarımsağı ilave edip bir dakika kavurun, domates ve tuzu ekleyin. Ağır ağır kaynatarak domates bırakacağı suyu çekinceye kadar sekiz on dakika pişirip ateşten alın. Zeytinleri margarinde 1-2 dakika sote yapıp domateslerin içine ilave edip karıştırın. Barbunyaları hafif unlayıp yağlayın. Demir veya kömür ızgarasında dörder dakika alt üst pişirip servis tabağına alın. Üzerlerine eşit olarak domatesli zeytini taksim edin. . Maydanozu serpin.