

# Barramundi Tava

Toplam 22 dk

Hazırlama 10 dk · Pişirme 12 dk

4 kişilik

Kolay

~228 kcal

Açılış 8/10

Barramundi tava, beyaz etli balık, limon ve tereyağıyla pişirerek temiz, sulu ve hafif bir Avustralya ana tabağıdır.

## Malzemeler

- 600 gr Barramundi fileto
- 25 gr Tereyağı
- 1 adet Limon
- 0.8 çay kaşığı Tuz
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı Maydanoz
- 0.3 çay kaşığı Karabiber

## Yapılışı

1. Barramundi fileto ları kağıt havluyla kurulayıp deri tarafını tuz ve karabiberle ovun.
2. Geniş tavaya 2 dakika 1 s 1 tereyağı ve zeytinyağı köpürene kadar eritin.
3. Fileto ları deri tarafını alta gelecek şekilde tavaya alıp spatulayla bastırıp deri kıvrımlarını silin.
4. İlk yüzü orta yüksek ateşte 4 dakika altını renk alana kadar pişirin.
5. Fileto ları çevirip 4 dakika daha pişirin, limon suyu ve maydanozla servis edin.

### PÜF NOKTASI

Balık tavaya derisi kuru gelecek şekilde alın.

### SERVIS ÖNERİSİ

Limon ve yeşil salatayla, balık tavadan sonra servis olun.

## Alerjenler

Deniz ürünleri

Süt