

22 Αυγούστου 2023

## Μπαρμπούνια στο τηγάνι με κρασί

/ [Γενικά Θέματα](#)



*Μπαρμπούνια στο τηγάνι με κρασί*



της Νίκης  
Χρυσανθίδου

## Υλικά

1 κιλό μπαρμπούνια μεγάλα, καθαρισμένα  
50 ml ελαιόλαδο  
50 ml λευκό, ξηρό κρασί  
1 κουτ. σούπας μουστάρδα απαλή  
1 κουτ. γλυκού ξύσμα λεμονιού  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

## Διαδικασία

Για να φτιάξουμε μπαρμπούνια στο τηγάνι με κρασί, αρχικά βάζουμε τα μπαρμπούνια σε ένα σουρωτήρι και τα αλατίζουμε. Αν έχουμε χρόνο, τα αφήνουμε για 10 λεπτά, να νοστιμίσουν.

Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι και τηγανίζουμε τα μπαρμπούνια για 4-5 λεπτά.

Τα γυρίζουμε με μια σπάτουλα (προσεκτικά, για να μη διαλυθούν) και τηγανίζουμε για άλλα 4 λεπτά.

Σε ένα μπολάκι ανακατεύουμε το κρασί με το μέλι, τη μουστάρδα, το ξύσμα και 50 ml ζεστό νερό.

Περιχύνουμε με το μείγμα τα μπαρμπούνια και μαγειρεύουμε για 2-3 λεπτά ή μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ και να σωθούν τα υγρά.

**Πηγή:** [γαστρονόμος](#)