



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

FIRINDA PALAMUT



- 2 Adet Palamut
- 3 Adet domates
- 5 Adet yeşil sivri biber
- 1,5 Kahve fincanı sıvıyağ
- 1 Adet kuru soğan
- 1,5 Tatlı kaığı tuz
- 7 - 8 Dal maydanoz
- 1 Çay kaığı karabiber

- # Palamut temizlenir, 1 parmak eninde dilimlenir.
- # Bir fırın tepsisinin dibine halka halkla doğranmış soğanlar serpilir.
- # Üzerine palamut dilimleri dizilir.
- # Palamutların üzerine de halka halka doğranmış domates ve biber serpilir.
- # En son tepsiye yağ gezdirilir, karabiber serpilir.
- # 200 derece fırında kızarana kadar pişirilir.

Not: Bu şekilde pişen balığa, kesinlikle su konmaz. Su konursa buğulama tarzı pişirilmiş olur.