



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

## PALAMUT TAVA



2 Adet palamut  
1 ay bardađı un  
1,5 Tatlı kaşığı tuz  
Kızartmak için;  
1 Su bardağı sıvıyağ

- # Palamutlar temizlenir, yıkanır, fazla suyu kağıt havluyla alınır. nce uzunlamasına daha sonra enlemesine olmak üzere her palamut 4 parçaya kesilir.
- # Bütün parçalar, önce tuzlanır, daha sonra bir tabak içinde bulunan 1 çay bardağı una bulanır.
- # Tavaya yağ konur, iyice kızınca, palamutların iki tarafı da kızartılır.
- # Sođan, maydanoz yaprađı ve limon dilimleriyle süslenerek sofraya getirilir.

Not: Yıkandıktan sonra palamutun suyu çok iyi alınmalıdır, aksi halde kızartma esnasında çok sıçrar.