



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BOSNA USULÜ PALAMUT ŞİŞ

750 gr'lık 1 palamut balığı (kılçıkları ve derisi ayıklanıp, 5 cm boyutlarında kuşbaşı doğranmış)
2 orta boy soğan (dörde bölünmüş)
4 domates (dörde bölünmüş)
250 gr mantar (temizlenmiş)
1 yeşil dolmalık biber (beyaz kısmı ve çekirdekleri ayıklanıp, 2,5 cm boyunda doğranmış)
1/2 su bardağı balık suyu
3 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı kırmızıbiber
4 defne yaprağı
1 limon (dörde bölünmüş)
2 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

Dört şiş alıp, her birine sırasıyla balık, soğan, domates, mantar ve biberleri diziniz.

Büyük, yayvan bir tabakta balık suyu, zeytinyağı, tuz ve kırmızıbiberi karıştırıp şişleri tabağa yatırarak oda sıcaklığında 2 saat, ara-sıra döndürerek bekletiniz.

Önce, ızgaranızı iyice kızdırınız.

Şişleri tabaktan alıp, ızgara tepsisine yerleştirerek, tepsiyi ızgaraya sokunuz. Şişleri ızgarada 6-7 dakika, sık sık döndürerek, çatalla dokunulduğunda balıklar kolaylıkla dağılana kadar kızartınız.

Şişleri ızgaradan alıp, her bir şişin ucuna 1 limon parçası ve defne yaprağı sokunuz. Şişleri ısıtılmış bir servis tabağına yerleştirip, üstlerine maydanozu serperek servis ediniz.