



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CEVİZLİ PALAMUT (SİNOP)

Sinop Üniversitesi

4 adet 25 cm boyunda palamut balığı
2 kase iri dövülmüş ceviz
2 adet orta boy soğan
5 sap maydanoz
Karabiber
Tuz
4 yemek kaşığı tereyağı
3 yemek kaşığı ayçiçek yağı

Filetosu çıkarılan palamut balıkları tuzlu suda bekletilir ve kanı iyice uzaklaştırılır. Suyu sızdırılıp kurulanan filetolar ayçiçek yağında ters düz edilerek kızartılır. Kızartılan balıklar büyük fırın tepsisinde yan yana dizilir. Ayrı bir tavada soğanlar küçük küçük doğranarak kavrulur, üzerine ceviz, maydanoz, baharat ve tuz ilave edilerek kavurmaya devam edilir. Hazırlanan harç balıkların üzerine yerleştirilir, üzerine tereyağı küçük parçalar halinde doğranarak 200 oC.lik fırında 15 dakika pişirilerek sıcak servis edilir.