



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATESLİ VE MANTARLI PALAMUT

Gölsüm Tayyar

3 adet orta boy palamut balığı
100 gr mantar
25 gr arpacık soğan (iyice kıyılmış)
300 gr domates
30 gr tereyağı
1 adet limon
100 ml balık suyu
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı taze çekilmiş karabiber
1 çorba kaşığı ince kıyılmış tarhun otu

Bütün palamut balığını temizleyip 2 cm kalınlığında yuvarlak dilimlere bölün ve yıkayın. Mantarları yıkayıp temizleyin ve ince ince dilimleyin. Soğanları piyaz doğrayın. Domateslerin kabuklarını soyup konkase doğrayın. Fırın kabını tereyağı ile yağlayın. Balıkları dizin, üzerine soğan mantar ve domatesleri serpiştirin. Balık suyunu ilave edin, tarhun otunu serpin. 180 derece fırında pişirin.

