



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

FIRINDA DOMATESLİ PALAMUT

- 1 kahve fincanı zeytinyağı
- 4 adet tatlı sivribiber
- 4 dilim lira gibi limon
- 1 çorba kaşığı kıyılmış soğan
- 4 adet orta boy domates
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 2 kahve fincanı su
- 4 adet palamut filetosu (1 santim kalınlığında ve her biri 150'şer gram)
- 2 adet ortadan kesilmiş defne yaprağı

- 1) Küçük bir tepsinin dibini zeytinyağı ile yağlayıp balıkları diziniz. Üzerlerine 1'er defne, 1'er sivribiber, 1'er dilim limon koyunuz.
- 2) Küçük bir tencereye zeytinyağını koyup kızdırınız. Soğanları 1'er dakika sote yapıp, domatesleri 4'e bölüp ilâve ediniz.
- 3) 3-4 dakika karıştırarak kavurunuz, tuzunu ilâve edip karıştırdıktan sonra, suyunu ilâve edip karıştırarak 5 dakika kaynatınız.
- 4) Domatesli suyu bir tel süzgeçten veya makineden geçirerek balıkların üzerine dökünüz ve hemen fırına sürüp 8-10 dakika fırında pişirip servis yapınız.