



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA EVELİK OTLU PALAMUT BUĞULAMA

100 gr evelik otu
1 Kilogram Palamut
2 Adet Kuru Soğan
9 Çorba kaşığı sana margarin
500 Gram Domates
2 Su Bardağı Su
2 Diş Sarımsak
Yarım Çay Kaşığı Pulbiber
1 Adet Defne Yapağı
2 Çay Kaşığı Tuz
Yarım Limon Suyu
Yeteri kadar Maydanoz

Temizletip dilim dilim kestirdiğiniz balığı yıkayıp, kurulayın ve yağlanmış fırın kabına yerleştirin.

İncecik doğranmış iki soğanı, 3 çorba kaşığı sana margarinde kavurun.

500 gr soyulup doğranmış domatesi ekleyip 5 dakika kadar pişirin.

1.5 bardak su, 6 çorba kaşığı sana margarin ve 2 diş sarımsak, yarım çay kaşığı kırmızı biber, bir defne yapağı,

100 gr evelik otu 2 çay kaşığı tuz ve yarım limonun suyunu ekleyip 20 dakika pişirin ve balıkların üzerine dökün.

Üzerine maydanoz serpiştirip limon dilimleri koyun ve 200 derece fırında 25-30 dakika pişirin.

Soğuk olarak servis yapılabilir.

