



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA PALAMUT IZGARA

2 adet palamut balığı (temizlenmiş ve yıkanmış)
1/4 su bardağı zeytinyağı
4-5 adet domates
2 adet kuru soğan
2 adet sivri biber
2 adet limon
Maydanoz
Tuz

Palamut balığı temizlendikten sonra 1,5 cm. kalınlığında dilim dilim doğranır her tarafı tuzlanır yarım saat dinlendirilir. Balıkların hepsi yağlanmış fırın tepsisine dizilir, üzerlerine zeytinyağ sürülür. Önceden ısıtılmış fırında ısıyı üstten vererek ve ara sıra üzerlerini yağlayarak pişirilir. Üstü pişince bir maşa yardımı ile ters çevrilerek ve yine ara sıra yağlayarak diğer tarafın da pişmesi sağlanır. Balıklar pişince servis tabaklarına 2-3 ad. balık dilimi ve maydanoz, limon dilimi, soğan dilimleri, domates dilimleri ve ikiye yarılmış sivri biberleri koyarak servis yapın.

