



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## FIRINDA PALAMUT

### MALZEMESİ:

1 palamut  
1 avuç maydanoz  
1 fincan zeytinyağı  
1'er soğan ve domates  
3-4 sivribiber  
1 limon  
defne yaprağı  
tuz.

Halka halka kesilmiş balığı tuzlayıp fırın tepsisine dizin. Balıkların üzerine sırasıyla halka halka doğranmış soğan ve domatesleri, temizlenmiş biberleri, kıyılmış maydanozu, defne yapraklarını yayıp üzerine yağı gezdirin ve dilimlenmiş limonu hepsini üzerine dizin. Tepsinin üstünü alüminyum folyo ile örtün. 180 derece fırında pişirin. Piştikten sonra folyoyu alıp üzerini kızartabilirsiniz.