



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA PATATESLİ PALAMUT

1-2 adet palamut (ortadan ikiye bölünmüş)

2 adet patates

1-2 çorba kaşığı sıvıyağ

1 adet soğan

1 adet limon (dilimlenmiş)

Tuz

Karabiber

Yuvarlak halka halka kestiğiniz patatesleri bir kaba koyun, üzerine 1-2 çorba kaşığı sıvıyağ ile harmanlayın. Çok az yağladığınız borcama alın ve patatesleri dizin. Üzerine karabiber ve pulbiber serpin ve 200 derecede bir 20 dk pişirin. Bu süre fırındaki tepsinin üzerine halka halka doğranmış bir büyük soğanı da dizin. Soğanların üzerine de tuz, limon ve çok az karabiberle harmanladığınız palamutları koyun. 200-230 derecede bir 20-25 dakika üzerlerini kızarana kadar pişirin. Sağlıklı, besleyici, omega 3 yönünden çok faydalı bir öğününüz hazır.