



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA SEBZELİ PALAMUT

<https://migros.com.tr>

2 adet palamut
3 orta boy patates
1 havuç
1 adet soğan
Yarım demet maydanoz
1 adet limon
2 adet defne yaprağı
Tuz
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Karabiber

1. Patatesleri soyup yarım parmak kalınlığında halkalara doğrayın.
2. Havuçları ve soğanı bıçak sırtı kalınlığında halkalar halinde doğrayın.
3. Sebzeleri baharatların bir kısmı ile ve zeytinyağıyla harmanlayıp ısıya dayanıklı cam tepsinize yayın.
4. Üzerlerine yine baharatlarla harmanlanmış balık dilimlerini dizin.
5. Defne yaprağı, soyulup ince dilimlenmiş limon ve doğranmış maydanozları serpiştirip alüminyum folyo ile kapatarak 180C derecede balıklar pişip sebzeler yumuşayınca kadar pişirin.
6. Folyoyu alarak biraz daha kızardıktan sonra fırından çıkararak servis yapın.

