



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA SOSLU PALAMUT

1,5 kg'lık palamut dilimleri
45 gr (3 çorba kaşığı) tereyağı
2 orba kaşığı zeytinyağı
1 ay kaşığı tuz
1 kahve kaşığı karabiber
1 kahve kaşığı kırmızıbiber
3/4 su bardağı balık suyu
1 orba kaşığı unlu tereyağ

Balığı ufak parçalar halinde keserek bir kenara bırakınız. Orta boy bir tavada tereyağı ve zeytinyağı birlikte kızdırınız. Yağ kızınca palamut etlerini, tuz, karabiber ve kırmızıbiberi katıp 3-4 dakika, pişiriniz.

Fırınınızı orta sıcaklıkta kızdırınız.

Kepeyle balıkları alıp, cam fırın kabının içine yerleştiriniz.

Tencereyi orta ateşe oturtup sosu kaynatınız. Ateşin altını kısıp unlu tereyağı azar azar katarak, sos koyulaşana kadar devamlı karıştırınız. Tencereyi ateşten alarak, sosu balıkların üstüne dökünüz.

Cam kabı ızgaraya yerleştirip 5 dakika, balıklar nar gibi kızarana kadar pişirerek servis ediniz.