



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PALAMUT FIRINDA

Temizlenmiř palamudu uzunlamasına ikiye ayırın. Ortadaki uzun kemiği çıkarın. Sonra iki parçayı dörder ya da beşer parçaya bölün. Tuz ve biber koyup bol soğan suyunda bir saat yatırdıktan sonra deri tarafları alta gelmek üzere aralıklı olarak tepsiye dizip üzerine bir miktar maydanoz serpin. Sonra yuvarlak doğranmiş 5 6 domatesle üzerini örtün. Bir bardak su da döküp fırında pişirin.