



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA PALAMUT

Yarım demet maydanoz
Yarım ay bardağı zeytinyağı
1.5 kuru soğan
1.5 domates
1.5 palamut (orta boy)
1 limon
2 defne yaprağı
3 sivribiber
Tuz

Balıkları temizletip iki parmak kalınlığında halka halka kestirin, hafifçe tuzlayın. Bir fırın tepsisine dizin. Kabukları soyulup halka halka doğranmış soğan ve domatesleri, sap ve çekirdekleri çıkarılıp iki eşit parçaya bölünmüş biberleri ve yaprakları ayıklanıp İNCE kıyılmış maydanozu balıkların üzerine döşeyin. Üstüne defne yapraklarını koyun, zeytinyağını gezdirerek dökün. Kabuğunu soyup kestiğiniz limon dilimlerini balıkların üstüne yerleştirin. Tepsinin üstünü alimünyum folyo ile örtün. Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında, biberler yumuşayınca kadar üstü kapalı olarak, sonra folyoyu alarak üstü açık biçimde balıklar biraz kızarana kadar pişirin. Servis tabağına alarak sıcak olarak servis yapın. Arzu ederseniz havuç ve kereviz de ilave edebilirsiniz.

[ML® Fırında Palamut için tıklayın](#)