



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA PALAMUT FİLETO

3 4 parça palamut fileto
1 tane limon
1 tane patates
1 tane kuru soğan
50 gr margarin

Balıkçıdan palamutu alırken fileto kesmesini isteyebilirsiniz. Ya da evde kendinizde balığı boydan kesip fileto haline getirebilirsiniz. Balığınızı tuzlayıp aynı kenara koyun. patatesi soyup kalın dilimler halinde doğrayın. soğanı da soyup ince ince halkalar halinde doğrayın. Sonra tepsinize 50 gr margarini sürün çünkü palamut zaten yağlı aynı balıktır. Sonra soğan ve patatesleri tuzlayıp tepsiye döşeyin palamutları yerleştirin. üstüne limondan ayrıntılı halkalar kesip koyun. Başlangıçta ısıttığınız fırında yirmi yirmi beş dakika derecede pişirin.