



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## IZGARA PALAMUT FİLETOSU

4 orta boy palamutun filetosu  
1/4 su bardağı rafine yağ  
1/2 limonun suyu  
2 orba kaşığı un  
2 ay kaşığı tuz  
1 büyük limon (4'e bölünmüş)

Önce, ızgaranızı kızdırınız. Palamut filetolarını tuzlayıp, üstlerine limon suyunu serpiniz. Balıkları hafifçe una bulayıp, silkeleyiniz. Isıtılmış ızgarada unlanmış palamut filetolarının her iki yanlarını 5-6 dakika, ara sıra yağlayarak ızgara ediniz. Balıkları ızgaradan alıp, ısıtılmış bir servis tabağına yerleştirerek, yanında limon parçalarıyla servis ediniz.

Not: Aynı şekilde palamut dilimleriyle de hazırlanabilir.