



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## IZGARA PALAMUT

<https://migros.com.tr>

1 palamut  
1 orta boy kuru soğan  
2 yemek kaşığı zeytinyağı  
2 defne yaprağı  
Karabiber  
Tuz

1. Palamudu halka halka kesin.
2. Temizleyin ve yıkayın, daha sonra kağıt havlu ile suyunu tamamen alın.
3. Soğanı yarım halka şeklinde doğrayın, tuzla ovun.
4. Balıkların tümünü alabilecek boyuttaki kaba soğanları alın, üzerine zeytinyağı ve karabiber dökün.
5. Balıkları bu sosun içine yatırın.
6. Defne yapraklarını da aralara sıkıştırın.
7. Üzerini streç filmle sarıp buzdolabında en az 1 saat bekletin.
8. Izgara tavasında önce yüksek ateşe balıkları yerleştirin, sonra ocağı orta ateşe düşürün.
9. Izgara izi çıkınca diğer taraflarını çevirin.
10. Sıcakken servis edin.

