



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

IZGARADA PALAMUT TAKOZLARI

Su Ürünleri Tanıtım Grubu İZMİR

<https://www.turkishseafood.org.tr>

800 gr palamut balığı

1 kg nar

1 kahve fincanı zeytinyağı

Yeterince tuz

Palamut balığını temizleyip halka halka kesin ve derin bir kabın içine bırakın. Narların suyunu sıkıp palamut halkaları üzerine dökün ve 30 dakika bekletin. Daha sonra önceden ısıttığınız ızgarada her iki yüzünü tuzlayıp çevirerek ve sürekli fırça ile yağ sürerek 10 dakika pişirin.



Fotoğraf "Doctor" tarafından gönderildi. 23.03.2021