



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

KOLAY FIRINDA PALAMUT

2 adet palamut
3 adet domates
3 adet dolma biber
1 kahve fincanı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Palamutlar temizlenir, ortadan fleto kesilir. İç kısımları üzerinde kalacak şekilde yağlanmış tepsiye konur. Tuz ve karabiber serpilir. Daire şeklinde doğranmış domates ve biber konur. En son zeytinyağı gezdirilir. 190 derece fırında kızarana kadar pişirilir.