



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOLAY PALAMUTLU KANEPE

200 gram palamut balığı
100 gram ekmek
1 adet yumurta
1 adet defneyaprağı
1 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı tane karanfil
3 yemek kaşığı tereyağı
1 tutam küçük hindistancevizi
1 kase Galeta unu
Tuz
Karabiber
Kızartma yağı

Palamutu küçük parçalar şeklinde kesin. Tavadaki 2 çorba kaşığı tereyağı, 1 diş sarımsak ve 1 adet defne yaprağı ile hafif ateşte 5-6 dakika soteleyin.

Yeterince tuz ve karabiber ile tatlandırın. Ekmeği 8 dilime kesin. Yumurtayı tel çırpıcı ile çırpıp süt ile karıştırın.

İçine bir tutam rendelenmiş muskat ve dövülmüş karanfil ekleyin.

Ekmeği yumurtalı karışımda ıslatarak yumuşattıktan sonra galeta ununa bulayın. Ekmek dilimlerini tereyağında kızartıp kağıt havlu üzerine alarak yağın süzün. Kızarmış ekmekleri sotelediğiniz balıklarla servis yapın.

