



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LAHANALI PALAMUT

1 kg ayıklanmış palamut
4 yaprak beyaz lahana
2 adet ince pırasa
1 adet kuru soğan
1 ay bardağı zeytinyağı
1 orba kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz

Lahanalar ve pırasalar ve soğanlar çok ince kıyılır. Tavaya zeytinyağı konur, hepsi atılır ve gevşeyene kadar kavrulur. Salça, 1 su bardağı su, karabiber ve tuz eklenir. Yarısı bir fırın kabına konur üzerine palamut dilimleri yerleştirilir. Sonra kalan yarısı konur. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında 40 dakika pişirilir.