



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PALAMUT BUĞULAMA

Vedat Başaran

- 2 adet palamut balığı
- 3 adet domates
- 2 adet kuru soğan
- 3 diş sarımsak
- 3 adet yeşil sivri biber
- ½ demet maydanoz
- 2 adet defne yaprağı
- 1 adet limon
- 2 tatlı kaşığı tuz
- 2 tatlı kaşığı karabiber
- ½ su bardağı zeytinyağı

Balıkların yüzgeçlerini ve sırtını temizleyip, başlarını ayırın. Parmak kalınlığında halkalar halinde kesip, yıkayıp, suyunu süzün. Soğanları, halka halka doğrayıp, halkaları birbirinden ayırın. Limonu, kabuğunu soymadan ince halkalar halinde dilimleyin. Domateslerin kabuklarını soyup, halka halka doğrayın. Yeşil sivri biberlerin çekirdek yataklarını temizleyip, üç parçaya bölün. Maydanozların yapraklarını saplarından ayırın. 3 diş sarımsağı ince ince doğrayın.

Isıya dayanıklı bir kaba ¼ bardak zeytinyağı, ½ bardak su koyun. Biraz karabiber, biraz da tuz ekin. Limon, soğan ve domates dilimlerinin bir kısmı ile sivri biber, sarımsak ve maydanoz yapraklarının bir kısmını, kabın içine döşeyip, bir defne yaprağı ilave edin. Üstlerine de balık dilimlerini yerleştirin. Tekrar biraz karabiber, biraz tuz ektikten sonra kalan soğan halkalarını, domates dilimlerini, yeşil biberleri, limon, sarımsak ve maydanoz yaprakları ile bir adet defne yaprağını, balıkların üstüne koyup; ¼ bardak zeytinyağı, ½ bardak da su koyup, ıslatılmış yağlı kağıt ile üstünü kapatın. Önceden 200 C derecede ısıtılmış fırının orta rafında, 35 dakika pişirin. Yağlı kağıdı ve tutturduğunuz kürdanları aldıktan sonra sıcak sıcak servis yapabilirsiniz.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 04.10.2021