



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PALAMUT HAŞLAMASI

Palamudu temizleyiniz, ortasından kesip tencereye atınız. İçine 2 tutam tuz, yuvarlak kesilmiş soğan, 1 havuç, üstünü örtecek kadar su koyunuz, orta ateşte pişiriniz. Soğuduğu zaman etin siyahlarını atınız, yalnız beyazlarını tabağa koyunuz. Sos Blanş ya da mayonezin içine bir avuç kapari serperek balığın üstüne dökünüz. Lop yumurta, pancar v.b. ile süsleyiniz.