



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PALAMUT KALABREZ

Kullanılacak malzeme (4 kişi için) :
Kalınca kesilmiş 4 dilim palamut (800 gram kadar),
50 gram fûme edilmiş pançeta,
zeytinyağına yatırılmış 4 ançüez filetosu,
300 gram olgun domates,
1 kahve fincanı kıyılmış maydanoz,
1 diş sarımsak,
1 küçük baş soğan,
birkaç kaşık zeytinyağı,
yeteri kadar un,
tuz ve karabiber.

Yapımı:

Balık dilimlerini bol suyla iyice yıkadıktan sonra bir süzgece koyup suyunu süzmeli.
Pançetayı makineden geçirip kıymalı. Soğanı rendelemeli. Sarmısağı kıyarçasına ince doğramalı.
Tuzlanıp biberlenmiş balık dilimlerini una buladıktan sonra içinde birkaç kaşık kızgın zeytinyağı bulunan bir tavaya koymalı ve önce bir yanlarını, sonra öbür yanlarını nar gibi kızartmalı.
Balık dilimleri kızarınca süzerek tavadan çıkarıp sıcak bir yerde tutmalı.
Balık dilimleri tavadan çıkarılınca kalan zeytinyağına kıyılmış pançetayla rendelenmiş soğanı atmalı ve tahta kaşıkla karıştırarak bunları kavurmalı. Soğanlar pembeleşince kıyılmış maydanozun yarısıyla ezilmiş ançüez filetoalarını katmalı ve bunları da karıştırarak kavurmaya devam etmeli.
Ançüezleri de bir dakika kavurduktan sonra kabukları soyulmuş, çekirdekleri çıkarılmış ve küçük parçalara doğranmış domatesleri tavadakilere katmalı. Tuzlayıp biberlemeli ve salçayı onbeş dakika kadar orta ısı ateşte kaynatmalı. Bu süre sonunda palamut dilimlerini bu salçanın içine yerleştirmeli. Dilimlerin her bir yüzünü birer dakika kaynattıktan sonra kalan maydanozu serpmeli ve tavayı ateşten alıp içindekileri servis tabağına almalı ve sıcak sıcak sofraya götürüp servis yapmalı.