



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## PALAMUT TAVA

1 orta boy palamut (temizlenmiş)  
1 çorba kaşığı un  
1/2 kahve kaşığı tuz  
1/4 su bardağı rafine yağ  
1/2 limon (dilimlenmiş)  
10 sap maydanoz

Palamutu tuzlayıp una bulayınız. Fazla ununu silkeleyip bir kenara koyunuz.  
Bir tavada rafine yağı kızdırınız. Palamutun her iki yanını kızgın yağda 5-6 dakika kızartınız.  
Tavayı ateşten alıp, balığı ısıtılmış bir servis tabağına çıkarınız. Limon dilimleri ve maydanozla süsleyerek servis ediniz.

---