



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIKÇI USULÜ FIRINDA PALAMUT

2 adet palamut (orta boy)
3 adet domates
1/2 bardak zeytinyağı
4 diş sarımsak
1 adet defne yaprağı
3 adet patates
2 adet soğan
1 adet limon
1/2 demet maydanoz
tuz
karabiber

Domatesin 2 tanesi soyulur, fındık iriliğinde doğranır. Soğanla sarımsak da soyulduktan sonra küçük parçalar halinde kesilir. Kıyılan maydanoz ile hazırlanan bu maddeler defne yaprağı ile birlikte, balıkları alabilecek büyüklükte bir tepsiye yerleştirilir.

Balıklar iyice temizlendikten sonra birer kişilik parçalar halinde kesilip bu tepsiye, malzemenin üzerine düzgünce oturtulur. Soyulan patatesler de yarım daire şeklinde birer santim kalınlıkta kesilerek balıkların aralarına yerleştirilir. Tuz ve karabiber serpilir.

Üzerine zeytinyağı gezdirilir. İki bardak kadar da su eklenir. Kalan tek domates de dilimler halinde balık parçalarının üzerlerine konur. Tepsi orta ateşli bir fırında yarım saat kadar, suyu tamamiyle buharlaşmadan tutulur. Fırından çıktığı zaman limon, salça eklenir, ya da limon sıkılır, servis yapılır.