



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BİBERLİ VE DOMATESLİ PALAMUT

100'er gr'lık 8 palamut filetosu
1/2 tatlı kaşığı tereyağı
1/2 su bardağı zeytinyağı
1 küçük soğan (çok ince doğranmış)
1 diş sarımsak (dövülmüş)
1 yeşil sivribiber (çekirdekleri temizlenerek, ince kıyılmış)
60 gr siyah zeytin (çekirdekleri çıkarılmış)
60 gr ançüez filetosu
3 küçük domates (ince dilimlenmiş)
1 çay kaşığı tuz
1 kahve kaşığı karabiber
60 gr (4 çorba kaşığı) domates salçası
1/2 su bardağı balık suyu

Önce, fırınınızı orta sıcaklığa getirip (200° C), ısıtınız. Ateşe dayanıklı büyükçe bir cam tabağı tereyağıyla hafifçe yağlayıp, bir kenara bırakınız.

Orta boy bir tavada zeytinyağı, orta ateşte ısıtınız. Yağ ısınca soğan, sarımsak ve yeşil sivri biberi ekleyip arasıra karıştırarak 8-10 dakika, soğanlar yumuşayana kadar pişiriniz. Tavayı ateşten alıp zeytinleri ekleyiniz. 2 palamut filetosunun arasına bir ançüez filetosu yerleştirip, bu işlemi 4 kez tekrarladıktan sonra üstlerine domates dilimlerini yerleştiriniz. Bir fırça ile domateslerin üstüne zeytinyağı sürüp, tuz ve biberi serpiniz. Küçük bir kasede domates salçası ve balık suyunu iyice karıştırınız. Yağladığınız ateşe dayanıklı cam tabağın içine hazırladığınız balıkları dizip, üstlerine salçalı balık suyunu dökerek tabağı fırına yerleştiriniz. Yarım saat pişirip (palamutlar pişerken tabağın dibindeki salçadan madeni bir kaşıkla arasıra alarak palamutların üstüne dökünüz.) tabağı fırından alarak servis ediniz.