



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DEFNELİ PALAMUT BALIĞI

Tuğrul Şavkay

1 kg. kılıç ya da palamut balığı (temizlenmiş, kılıksız, iri kuşbaşı doğranmış)

Tuz

200 gr. soğan (ince kıyılmış), (2 orta boy)

18 adet defne yaprağı

45 ml. zeytinyağı (3 çorba kaşığı)

1 bağ maydanoz (ince kıyılmış)

1 adet limon (suyu)

Balıkları yıkayıp, bir süzgece çıkarın. Tuz ve soğan ile ovup, serin bir yerde 2 saat bekletin. Izgaranızı (eğer izgaranız yoksa fırınınızın izgarasını) yakın. Her balık parçasının ardına bir defne yaprağı gelecek şekilde balıkları şişlere dizin. Şişleri izgaraya (fırında ise altında bir tepsi ile izgara teline) yerleştirin. Kurumamaları için ara sıra zeytinyağı ile yağlayarak her yanı kızarıncaya kadar pişirin. İnce kıyılmış maydanozu bir servis tabağının üzerine koyup yayın. Pişen şişleri bu tabağa çıkarın. Üzerlerine zeytinyağını ve limon suyunu gezdirerek servis yapın.

Not: Kılıç balığını da aynı biçimde hazırlayabilirsiniz

