



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATES SOSLU PALAMUT FİLETOSU

- 4 büyük palamut filetosu
- 4 çorba kaşığı un
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1/4 su bardağı rafine yağ
- 1 diş sarımsak (dövülmüş)
- 1 orta boy yeşil biber (çekirdekleri temizlenip ince kıyılmış)
- 6 büyük domates (kabukları soyulup çekirdekleri temizlenmiş ve kuşbaşı doğranmış)
- 1 defne yaprağı
- 1 1/4 su bardağı balık suyu

Geniş bir tabağa unu, tuzu ve biberi koyup karıştırınız. Palamut filetolarını tek tek baharatlı una bulayıp fazla unlarını silkeleyiniz. Rafine yağı büyük ve derin bir tavaya koyup orta ateşte kızdırınız. Unlanmış palamut filetolarının her iki yüzünü 5'er dakika kızartınız. Sonra sarımsağı, yeşil biberi, domatesi defne yaprağını ve balık suyunu tavaya ekleyip karıştırınız. Tavanın üstünü kapatıp karışımı hafif ateşte 20 dakika ağır ağır kaynatınız. Palamutları bir delikli kepçeyle tavadan alıp servis tabağına yerleştiriniz; tabağın üstünü, sosu hazırlayınca kadar alüminyum kâğıt ile kapatınız. Tavadaki karışımı harlı ateşte ara sıra karıştırarak 3 dakika, sos koyulaşınca kadar kaynatınız. Tavayı ateşten alıp defne yaprağını sostan çıkarıp atınız. Sosu balıkların üstüne döküp servis ediniz.

Not: Domates soslu palamut filetosu haşlanmış taze patates ve sote mantarla servis edilebilir.