



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATES VE MANTARLI PALAMUT

30 gr sana
Aldığı kadar tuz
1 adet limon
0.5 adet tarhun otu
300 gr domates
Aldığı kadar karabiber
100 ml balık suyu
25 gr arpacık soğanı (ince kıyılmış)
3 adet palamut balığı
100 adet mantar

Bütün palamut balığını temizleyip 2 cm kalınlığında yuvarlak dilimlere bölün ve yıkayın. Mantarları yıkayıp, temizleyin ve ince ince dilimleyin. Soğanları piyaz doğrayın. Domateslerin kabuklarını soyup konkâse doğrayın. Fırın kabını Sana ile yağlayın. Balıkları dizin; üzerine soğan, mantar ve domatesleri serpiştirin. Balık suyunu ilave edin, tarhun otunu serpin. Ana Yemek: Hazırlık bölümünde gösterildiği biçimde palamut balığını, domates ve soğanları doğrayın. Fırınınızı 180°C'ye getirip, ısıtın. Fırın kabına palamut dilimlerini dizin. Soğan ve domatesleri balıkların üzerine yayın. Mantar dilimlerini yerleştirin. Limonun kabuğunu soyun ve yuvarlak dilimler halinde keserek fırın kabına koyun. Balık suyunu ilave edip, tarhun otunu serpin. Tepsinin üzerini bir yağlı kâğıt ile kapatın. Limonun kabuğunu soyun ve yuvarlak dilimler halinde kesin. Önceden ısıtılmış fırında 15 dakika pişirip, sıcak olarak, kendi suyu ile beraber servis yapın.