



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATESLİ FIRINDA PALAMUT

2 palamut
1 kahve fincanı zeytinyağı
4 orta boy domates
1 çorba kaşığı kıyılmış soğan
tuz
4 adet sivri biber
dilim halka doğranmış limon
2 defne yaprağı
2 kahve fincanı su
un

Palamutları temizledikten sonra önce uzunlamasına, sonra yanlamasına olamk üzeri dörde bölün. Dibini yağladığınız bir tepsiye dizin. Üzerlerine birer limon, birer defne yaprağı, birer sivri biber koyun. Zeytinyağını küçük bir kaptan kızdırıp soğanları atarak 1 dakika çevirin. Domatesleri rendeleyip ilave edin ve 2-3 dakika kavurun. unu ilave edip karıştırdıktan sonra, suyu ilave ederek 5 dakika kaynatın. Bu sosu balıkların üzerine dökerek fırına verin.

[ML® Fırında Palamut için tıklayın](#)