



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOMATESLİ PALAMUT

4-6 parça palamut balığı
3 çorba kaşığı zeytinyağı
1 diş sarımsak
2 baş soğan
2 çorba kaşığı salça (veya 4 domates)
1-2 defne yaprağı
Maydanoz
Karabiber
Tuz

Enine, irice limon dilimi gibi kesilmiş balıkların una bulayıp zeytinyağında kızartın. Başka bir tavada da halka halka kestiğiniz soğanları ve içine attığınız sarımsağı kızartın (ama sarımsak tencerede/tavada az kalsın, 1-2 dakika sonra onu çıkarın) Sonra tavaya 1-2 adet defne yaprağını atm, domatesi de katın, bir bardak beyaz şarabı da ilave edip biraz pişirin.

Bu arada tuzunu ve karabiberim de ekerek sosunuzu hazır hale getirin. Sonra bu sosu balık parçalarının üstüne döküp 10 dakika hafifçe kaynatın. Üzerine maydanoz serpip, servise hazırlayın.