



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATESLİ PALAMUT

1 Palamut
5 Defne yaprağı
3 Soğan
1 Çay bardağı su
3 Domates
Yeteri kadar tuz. Yarım limon

Palamudu halka halka doğrayın. Soğanı yarım ay şeklinde doğrayıp kızgın yağda kavurun. Domates katıp 5 dakika pişirin. Balıkları tepsiye dizip hazırladığınız sosu üstüne dökün. İnce doğranmış limon, defne yaprağı, su ve tuz koyup 20 dakika pişirin. Sonra 10 dakika kızgın fırında bırakın. Fırından çıkarıp, sıcak servis yapın.