



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATESLİ PALAMUT

- 1 adet palamut
- 2 adet domates
- 1 adet soğan
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz

Palamut temizlenir, fileto olarak 2 parçaya kesilerek kılçığı çıkarılır. Teflon tavada, yağda palamut filetolarının iki yüzü renk alacak kadar kızartılır. Üzerine yarım daire şeklinde doğranmış soğan ve küp doğranmış domates konur. Arzuya göre limon dilimleri de eklenebilir. Tuz serpilir. Tavanın kapağı kapatılır. 25-30 dakika pişirilir.