



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## DOMATESLİ PALAMUT

1 iri palamut  
1 su bardağı zeytinyağı  
3-4 adet olgun domates  
1/2 bardak su  
Tuz  
Karabiber

- 1) Bir tencereye zeytinyağını ve kabukları soyulmuş fındık büyüklüğünde doğranmış domatesi koyunuz.
- 2) Tuz ve karabiberi de koyup ateş üzerinde domatesler püremsi bir hal alıncaya kadar pişiriniz.
- 3) Sonra tencereye yarım bardak suyu, ayıklanmış, yıkanmış, kuşbaşı büyüklüğünde doğranmış palamutu tenceredeki domates suyunun içine koyunuz.
- 4) Tencerenin kapağını kapatıp balıkları 15-20 dakika orta hararetili ateş üzerinde pişiriniz.
- 5) Soğuduktan sonra servis tabağına alıp üzerine kıyılmış maydanoz serpip servis yapınız.

Not: Domates mevsimi değilse 4 kaşık domates salçası ile de yapılabilir.