



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOMATESLİ PALAMUT

1 kg. palamut
5 orta domates
biraz tuz
yarım bardak su
2 kahve fincanından çeyrek eksik zeytinyağı

Bir tencereye zeytinyağını, tuzu, kabuklarını soyup çekirdeklerini çıkararak ufak ufak doğradığınız domatesleri koyup, sularını çekinceye kadar 8 -10 dakika pişiriniz. Sonra suyu ve temizlenip, doğranıp, yıkanmış palamutları ilâve edip kapağını kapatınız. 18-20 dakika pişirip, soğuduktan sonra servis yapınız.
