



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA ÇİNGENE PALAMUDU

2 adet çingene palamudu
1 su bardağı soya sosu
1 su bardağı sızma zeytinyağı
2 çay kaşığı beyaz hardal
4 diş sarımsak
2 adet yumurtanın sarısı
3-4 dal dereotu

Palamudu bütün olarak 15 dakika haşlayalım.

Siyah bölümlerini ve kılçıklarını ayıklayalım. Parmak uzunluğunda parçalara ayırıp servis tabağına dizelim.

Soya sosunun yarısını üzerine gezdirelim. Kalan soya sosu, sızma zeytinyağı, hardal, ezilmiş sarımsak, yumurta sarısı ve ince kıyılmış dereotunu karıştırıp balıkların üzerine gezdirelim.

Önceden ısıtılmış 200 dereceli fırına verelim. 30-35 dakika üzeri kızarana dek pişirelim. Daha sonra sıcak olarak servis yapalım.