



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA ÇİNGENE PALAMUTU

Nedim Atilla

MALZEMELER:

- 1 kg ufak palamut
- 3 adet kuru soğan
- 1 kahve fincanı zeytinyağı
- 1 adet limon
- 2 adet defne yaprağı
- Yarım su bardağı su
- Yarım demet maydanoz
- 5-6 adet tane karabiber

HAZIRLANIŞI:

Zeytinyağını tavaya koyun. Yarım ay şeklinde doğradığınız soğanları hafifçe kavurun. Tepsiye halka biçiminde doğranan balıklan düzenli biçimde dizin. Kavrulmuş soğanı yağıyla birlikte üzerine boşaltın. Defne yaprağını tuzu tane karabiberleri ekleyip orta hararetle fırında 25-30 dk kadar pişirin. Sıkılmış limon suyunun içine maydanozları ince ince doğrayarak karıştırın ve balıklar sıcakken üzerine döküp servis yapın.