



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA PALAMUT (ÇANAKKALE)

4 palamut
4 soğan
3 domates
4 sivri biber
2 limon
Yarım demet maydanoz
3 çorba kaşığı sıvıyağ
Tuz, karabiber

1. Balıkları temizleyip yıkayın.
2. Soğanı piyazlık doğrayıp biraz tuzla ovun. Domates ve biberleri küçük küçük doğrayıp maydanozu kıyın. Tuz, karabiber ve limon suyu ilave edip tüm malzemeyi bir kapta harmanlayın.
3. Hazırladığınız karışımın yarısını balıkların içine doldurun. Balıkları hafifçe yağlanmış fırın tepsisine dizin. Kalan malzemeyi üzerlerine serpip önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında pişirin.
4. Balıkları servis tabaklarına alıp limon dilimleriyle süsleyerek servis yapın.

[ML® Fırında Palamut için tıklayın](#)