



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA PALAMUT FİLETOSU

8 orta boy palamut filetosu (ya da her biri 200 gr'lık 4 palamut dilimi)

1/4 su bardağı zeytinyağı

1 küçük soğan (ince doğranmış)

3 büyük domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarılmış ve kuşbaşı doğranmış)

1 çorba kaşığı un

1/3 su bardağı su ya da balık suyu

1 limon (kalı dilimlenmiş)

4 yeşil sivribiber

4 defne yaprağı

1 Çorba kaşığı zeytinyağı ile fırın tepsinizi yağlayınız. Balık filetolarını (ya da dilimlerini) tepsiye yerleştiriniz.

Tepsiyi bir kenara bırakınız.

Küçük bir tencerede kalan zeytinyağını orta ateşte kızdırınız. Yağ kızınca soğanları ekleyip 2 dakika, karıştırarak pişiriniz. Domatesleri ekleyip, 3 dakika daha pişirdikten sonra unu bir tahta kaşıkla sürekli karıştırarak katınız. Suyu (ya da balık suyunu) ekleyip 6-7 dakika pişirerek, tencereyi ateşten alınız.

Tepsideki balıkların üstüne limon, yeşil sivribiber ve defne yapraklarını koyunuz. Tenceredeki sosu üstüne döküp tepsiyi fırına sürerek 10 dakika pişiriniz. Tepsiyi fırından alıp, balık filetolarını bir spatulayla ısıtılmış bir servis tabağına çıkarınız. Tepsideki sosu filetoların üstüne döküp fırında palamutunuzu servis ediniz.
