



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## PALAMUT FIRINDA

2 palamut balığı  
4 büyük domates  
1 baş soğan  
3 çorba kaşığı zeytinyağı  
1 limon  
Tuz  
Karabiber

Balıkların içi temizlenir, başı atılır ve yüzgeçleri kesilir. İyice yıkandıktan sonra da her balıktan ikişer fileto çıkarılır. Zeytinyağıyla yağlanmış tepsiye balık filetoları içleri yukarı gelecek biçimde yerleştirilir. Tuz ve karabiber serpidikten sonra rendelenmiş ve sıkılarak suyu alınmış soğan üstüne yayılır. Dilimlenmiş domatesleri de balıkların üstüne ve çevresine yaydıktan sonra, çeşitli biçimlerde kesilmiş limon dilimleriyle süslenir. Kalan zeytinyağı da gezdirilerek dökülür ve tepsi orta ısı fırına sürülür. Balıklar pişince fırından çıkarılır ve servis yapılır. İsteğe göre, tepsi fırından çıkarıldıktan sonra balıkların biçimlerini bozmadan servis tabağına alınıp, öyle de servis yapılabilir. Bu yemek tepsi yerine ateşe dayanıklı cam bir kaptan da pişirilebilir.