



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA PALAMUT

- 2 adet palamut
- 1 adet patates
- 1 adet domates
- 1 adet kırmızı biber
- 1 adet büyük boy soğan
- 3-4 tane sarımsak
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı karabiber
- 1 yemek kaşığı tuz
- 2 adet defne yaprağı

Yıkanmış ve içi temizlenmiş palamutları bir kaba alarak zeytinyağı, kekik ve tuzla harmanlayın. Başka bir kapta patates, biber, domates ve soğanı kesip içine zeytinyağı, karabiber, kekik ve tuzu ekleyerek elinizle karıştırın. Orta boy bir fırın tepsisinin içine yağlı kağıdı serin ve karıştırdığınız malzemeleri koyun. Malzemelerin üstüne palamutları birbirine paralel olacak şekilde yerleştirin ve palamutların içine dışına sarımsakları rendeleyin. En son defne yapraklarını palamutlara koyun ve 200 dereceye getirdiğiniz fırınızdaki 20-25 dakika pişirin. Sağlıklı ve besleyici öğününüz hazır.

