



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA PALAMUT

2 adet palamut
1 adet kuru soğan
1 dal biberiye
Zeytinyağı
Limon suyu
Tuz
Karabiber

Palamutları ister bütün halde, isterseniz takoz ya da fileto keserek kullanın.

Soğanı rendeleyip suyunu sıkın.

Soğan suyunu tuz hariç diğer malzemelerle karıştırın.

Balıkları hazırladığınız karışıma koyup yarım saat kadar marine edin.

Marine ettiğiniz balıkları üzerine tuz serpip pişirme kağıdı serdiğiniz tepsiye yerleştirin.

Fırını 200 dereceye ayarlayıp ısıttıktan sonra balıkları fırına verin.

40-45 dakika pişirdiğiniz balıkları bol salata eşliğinde soğutmadan servis edin.

