



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA PALAMUT

2 tane fileto şekilde kesilmiş iri palamut (adet kişi sayısına göre değişebilir)
4 tane domates
2 tane kuru soęan
3 dilimli limon
1/4 çay barağı zeytinyağı
Tuz
Karabiber
Nane

Fırında palamut için öncelikle balıkçıdan aldığınız balıkları fileto şakilinde kesin. Daha sonra yıkadığınız balıkları süzmesi için bir tabağa alın. Soğanları ve domatesleri yuvarlak dilimleyip fırın tepsisine diziyoruz. Üzerine de yağ ve limonla harmanladığımız palamutları diziyoruz. En son da limonları ekleyip tuz, karabiber ve naneyi serpip fırına veriyoruz.

