



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FIRINDA PALAMUT

- 2 adet orta boy palamut balığı
- 6 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet orta boy kuru soğan
- 1 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- 1 dal biberiye
- 1/2 tatlı kaşığı tuz
- 1/2 çay kaşığı taze çekilmiş tane karabiber

İç kısımlarını temizleyip bol suda dikkatli bir şekilde yıkadığınız balıkları kağıt havlu yardımıyla kurulayın.

Balıklara tat vermesi için rendenin ince kısmıyla rendelediğiniz kuru soğanın suyunu sıkın.

Derin bir kaba aktardığınız soğan suyunu; taze sıkılmış limon suyu, zeytinyağı, biberiye ve taze çekilmiş tane karabiberle karıştırın.

Palamutları karışımın içine alıp 30 dakika kadar bekletin. Sosu içine çekmeleri için aralarda ovun.

Kısa süre marine ettiğiniz balıkları karışımdan alıp karın ve üst kısımlarını tuzla ovduktan sonra yağlı kağıt serili fırın tepsisine yerleştirin.

Önceden ısıtılmış 200 derece fırında, üzerleri kızarıp renk alana kadar yaklaşık 40-45 dakika pişirin. Arzuya göre limon dilimleri eşliğinde sevdiğinizlerle paylaşın.

