



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA PALAMUT

4 adet orta boy palamut balığı
1 adet orta boy kuru soęan
8 yemek kaşığı zeytinyağı
Yarım limon
2-3 dal defne yapraęı ya da biberiye
2-3 dal taze kekik
1 ay kaşığı tuz
1 ay kaşığı taze çekilmiş tane karabiber

Palamut balıklarınızı kılçıklarından ayırın. İlerini temizleyip su da yıkayın. Suyunu süzdükten sonra kurulayın. Soğanı soyup ince halkalar halinde dilimleyin. Zeytinyağı, tuz, karabiber, taze kekiği karıştırıp balıklarınızı güzelce bulayın ve beklemeye alın. Balığınız bu sosla bütünleşmeli Yaklaşık yarım saat yeterli olacaktır. Ardından yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine dizin, üzerine biberiyelerinizi koyun. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında, yaklaşık 40-45 dakika pişirin. Limonunuzu dilimleyin pişen balığın üzerine koyarak servis edin.